

食育だより

8月号

文責：阪口

毎日暑い日が続いています。夏は汗をたくさんかき、体力を消耗しやすい季節です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、暑さに負けないからだづくりをしていきましょう。

熱中症を予防しましょう！



本格的な夏を迎え、体温調節が未熟なこどもたちにとって熱中症のリスクが高まる季節です。こまめな水分補給はもちろん、三度の食事からしっかり栄養を摂ることが一番の予防になります。

★熱中症を防ぐ食事のポイント

- ・朝ごはんは水分と塩分を…寝ている間に汗をかいて失われた水分・塩分を補給します。
- ・カリウムを意識する…汗と一緒に流れ出やすいカリウム（夏野菜や果物に豊富）を摂り、夏バテを防ぎます。
- ・ビタミンB1で元気アップ…糖質をエネルギーに変えるビタミンB1（豚肉や大豆製品など）が疲労回復を助けます。

園の給食でも、夏場の汁物にはいつもより濃いめの味付けにしたり、旬の野菜をたっぷり取り入れています。「お野菜たくさんで、しゃきしゃきでおいしいね」と、おともだちと楽しく食べる姿が見られます。



夏の生活リズムを整えるためにも、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を意識していきましょう。暑さに負けないからだづくりは、毎日の食事から始まります。ぜひご家庭でも取り組んでみてください。

～食欲がないときの工夫～

暑さでどうしても食欲が落ちてしまう時期です。しかし、消化吸収の力が未熟なこどもは、一回食事を抜くだけでもエネルギー不足になります。無理なく食べられる工夫をしていきましょう。

★食べる意欲をわかせるポイント

- ・のどごしの良いものを…冷たくて口当たりの良い麺類やゼリーなら、暑い日でも食べやすくなります。
- ・見た目と香りで刺激…カレー粉などのスパイスや、レモン・梅干しなどの酸味を少し効かせると食欲がそそられます。
- ・盛り付けを涼しげに…小さめのお皿に盛りつけたり、彩りの良い夏野菜を添えて「おいしそう」を演出します。

★おすすめのメニュー・おやつ

- ・そうめん（卵や細切りきゅうり乗せなど）
- ・ハンバーグ（豆腐やひじきを混ぜ込んで焼く）
- ・ヨーグルト（果物やきなこをかける）
- ・ゼリー（果物やジュースを入れかためる）

