



7月 給食だよ!



軽野保育園

平成29年6月30日

まだまだじめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして下さい。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意!

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子供には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



《そうめん》

七夕の日には、色々な願い事を書いた短冊を笹の葉に付けたりますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」、「3月3日の草餅」、「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて、「サクベイ」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「サクベイ」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



七夕に願いを込めて…



栄養士 安藤