



8月 給食だより



夏は暑さで食欲がなくなることがよくあります。子どもの1回に食べる食事量が大人と比べて少ないので食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。夏バテ予防には主食、主菜、副菜がそろった食事をとることが大切です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら夜更かしなどはしないように体調管理に気をつけましょう。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

あま〜い飲み物に注意！！

角砂糖にすると、コップ1杯（200ml）の飲み物には、こんなに砂糖が隠れています。

(■・・・角砂糖4g)

- 炭酸飲料…約5個 ■■■■■■
(コーラ、サイダーなど)
- スポーツドリンク…約3個 ■■■■
- 果汁飲料…約6個 ■■■■■■
- 乳酸飲料…約8個 ■■■■■■■■
(カルピスなど)



ジュースのとり過ぎは、むし歯や肥満にもつながります。



食育指導を行いました

7月につばさ組にて夏野菜のお話をしました。子ども達と野菜の影絵クイズをしながら夏野菜の働きやおいしい見分け方を話しました。子ども達は質問に答えながら興味をもって聞いてくれました。