

8月給食だより



令和6年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

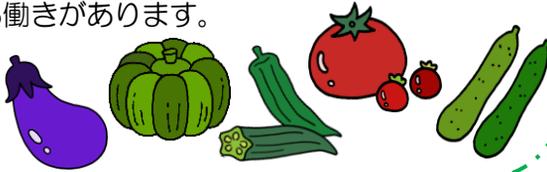
梅雨も明け、日差しの強い日が続いています。気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もありますが、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、水分補給をこまめに行い、熱中症や夏バテを防ぎましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント



夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜には、なす・トマト・オクラ・きゅうり・かぼちゃなどがあります。夏野菜には利尿作用があり、ほてった身体を中から冷やす効果があります。旬の野菜は栄養がたっぷり含まれています。夏野菜には水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。



食欲のないときは

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。冷たい食べものを食べたくなりますが、カレーなどの温かい食べもので胃腸を温めることが大切です。付け合わせにさっぱりとした酢の物を組み合わせるのがおすすめです。

冷たくて甘い飲みものは、胃腸の負担になるだけでなく血糖値も上がってしまいます。血糖値が上がると満腹感を覚えてしまい、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給は水か麦茶にしましょう。

疲労回復には

疲労回復にはビタミンBが効果的です。豚肉や魚介類、乳製品などの動物性食品に多く含まれています。また、大豆や玄米でも取ることができます。



バランスよく食べましょう

食欲が落ちてきたなと感じたときは量より質が大切です。そうめんだけですますのではなく、肉や卵をトッピングするなど、炭水化物だけに偏らない食事を心がけましょう。

水分補給を見直してみよう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。さらにこれからの時期熱暑になるとよく汗をかきます。汗にはこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い老廃物を取り除く働きがあります。

こまめに水分を摂り、熱中症対策をしましょう。



- のどが渇いていなくてもこまめな水分補給
- 一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- 冷たいものはゆっくりと
- 清涼飲料水や甘い飲みものの飲みすぎに注意



食育集会 すいか割り



7月の食育集会ですいか割りを楽しみました。割れたすいかを子どもたちの前で切り、みんなで食べました。

