

8月の給食だより



平成30年8月1日
津屋崎保育園

まだまだ暑い日が続きます。冷たい物を飲みすぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

夏バテをしないよう、できるだけ様々な食品を取り合わせて栄養のバランスをとるように心がけましょう。

水分補給を忘れずに！

子どもは「水飲み動物」といわれるほど「水」が必要です。食事やおやつからとる他に運動の量に合わせて一日500ml~1000mlの水分が必要です。

だからといって甘いジュースや炭酸飲料は砂糖が多く含まれており、飲みすぎるとお腹がいっぱいになってしまいます。

また、虫歯の原因にもなってしまいますので注意してください。

保育園では水分補給として、麦茶を子ども達に飲ませています。食事前に少し水分を与えてあげると、食欲がわき食事がしやすくなるようです。

ご家庭でも、水・麦茶による水分補給をよろしくお願いします。

清涼飲料水 糖分に気をつけて！

- 甘い飲みものは食欲を失わせます。
- おなかのすかないので食事の量に影響します。
- いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけですましてしまう

↓
栄養にかたよりが生じます

- 乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。



夕食450kcal
↑
【ペットボトル500ml1本】
なっちゃん新オレンジ180kcal
アミノカルピス165kcal

☆夏バテしない食事の工夫



夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

「食べもの文化」No.281 成田和子：夏バテを解消する食べものと料理（芽ばえ社）参考