

給食だより

稲田保育園

平成 27 年 8 月

一段と暑さが厳しくなってきましたね。太陽の陽射しに負けてしまいそうになりますが、子どもたちはプールや園庭で毎日元気いっぱい遊んでいます。

暑さで食欲も低下することがあると思いますが、規則正しい生活と、しっかり食べることが元気の源です。夏季休暇中も起床や就寝時間に気を付け、欠食なく3回の食事をとって親子共に楽しく元気に夏を過ごしましょう！



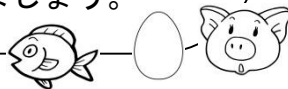
夏バテしない食生活

時期「夏バテ」という言葉をよく耳にします。夏の暑さに体力がついていかず食欲がなくなったり、気力がなくなったり、ひどい時は病気になってしまうこともあるそうです。食べやすく食材を工夫したりしてバランスよく栄養を取りましょう。

たんぱく質を取りましょう

暑い時はそうめんや冷麦といったものが食べたくなりますが、それだけでは栄養不足です。

肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質と一緒に食べましょう。特に豚肉には疲れを取るビタミンB₁が多く含まれています。ハムやソーセージも豚肉からできています。ハンバーグなど子どもが好きな献立を加えてみましょう。また豆腐にも入っているのでチャンプルーぜひ麺類と一緒に食べましょう。



香辛料を上手に使いましょう

カレー粉などの香辛料を料理に加えると胃を刺激して食欲が出てきます。カレー味は子どもも大好きなので野菜炒めや肉料理に加えると食欲増進につながると思います。



酸味を利用しましょう

レモン等の柑橘類や、梅干しなどに含まれるクエン酸は体に貯まった疲労物質を早く取り除いてくれます。焼き魚や揚げ物に汁を絞ったり、つけ汁に入れたりしてみましょう。



冷たく甘い食べ物（飲み物）のとり過ぎに注意

冷たい物のとり過ぎはお腹を壊すこともありますが、糖分の多い食べ物は血糖値を上昇させてしまうので、脳の満腹神経を刺激して食事が食べられなくなってしまいます。時間と量を決めて、食事に影響の出ないようにしましょう。

親子で楽しくクッキング！！



休日など時間に余裕がある時に、夏野菜をたっぷり使った料理と一緒に作ってみませんか？簡単なサラダやカレー、炒めもの、餃子など、皮をむいたり、種を取ったり、具をこねたり包んだり、子どもでもたくさんできることありますので、食欲の落ちるこの時期に楽しみながら作ることで食べる意欲もわいてくると思います。

