



# 給食だより 8月号



暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう！

## ～夏バテ対策～

### 1. バランスの良い食事をしっかりとる

#### 【主食・主菜・副菜をそろえる】

栄養のバランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

#### 【朝食・昼食・補食・夕食を毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かさことなく食べるようにしましょう。

#### 【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

毎日食べる「米」を「7分つき米」に、「パン」を「全粒粉パン」に、「うどん」を「そば」に変えるだけで、不足しがちなビタミンB群をたくさんとることができます。また、魚は「白身魚」より「青皮魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。

#### 【食欲を刺激する】

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。



### 2. 適切な水分補給

子どもの脱水症状を防ぐためには、周囲の大人によるサポートが欠かせません。特に夏場、外で活発に遊ぶ子どもには、こまめに声をかけて水分補給を促すことが重要です。遊び始める前にも、十分に水分を補給させるようにしましょう。

### 3. 睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、こどもの心身発達のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと身体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。

## ◎旬の夏野菜を食べよう◎

旬の食べ物は、1年を通して一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。7、8月の献立にも色鮮やかなトマト・きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・オクラなど夏野菜をたくさん取り入れました。

#### きゅうり

水分、カリウムが多く含まれています。汗で出ていってしまった水分とカリウムを摂ることができます。

#### ピーマン

メラニン色素の沈着を防ぐビタミンCが豊富です。ビタミンAも豊富でウイルスから身を守り夏風邪に効果的です。

#### おくら

ネバネバアの成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップしてくれます。

#### トマト

免疫力を高め抗酸化作用を持つ赤い色素には「リコピン」と呼ばれる成分が含まれ肌荒れや老化を防止してくれます。

