

給食だより 8月

本格的な暑さが続いています。暑さで食欲が低下すると栄養のバランスが崩れ、体力もどんどん低下してしまいます。夏の食材にはカリウムや水分が多く含まれているため、火照った身体を冷やし、夏バテを予防してくれます。

夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！

～食事で夏バテ予防～



普段元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

★夏バテの原因は？

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲がでないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因と言われています。

1. 食生活リズム



夜ふかしをして朝寝坊し、朝食をぬいたり間食が多く食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。1日3食(+間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

2. 食事の内容



食欲がないときは「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。また、夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(鶏肉・大豆・うなぎなど)や野菜、果物を積極的に摂りましょう。

3. 水分補給



夏はたくさん汗をかくため体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で準備しておく飲み物は、水や麦茶が良いでしょう。甘いジュースは糖分が多く含まれるので飲みすぎないように気をつけましょう。



季節のレシピ

●夏野菜カレーパン

旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーパンです。

《材料》

- ・豚ひき肉:80g ・ピーマン:1/2 個 ・なす:1/3 本
- ・玉ねぎ:1/4 個 ・ミニトマト:2 個 ・他好きな野菜
- ☆子ども用カレー:大さじ 1 ・ケチャップ:大さじ 1/2
- 水:大さじ 2 ・にんにく、生姜、塩:少々
- サンドイッチ用パン:6~8 枚

《作り方》

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②ボールに豚ひき肉、①の野菜、☆の調味料を入れ、電子レンジで2分加熱する。全体をさっと混ぜ合わせ、さらに2分ほど加熱し、豚ひき肉に完全に火を通す。
- ③パンにカレーを乗せフチに水をつけて半分に折る。まわりをフォークや箸で押さえる。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。



お手伝いを楽しもう！

「お手伝い」と聞くと、難しいと思われるかもしれませんが、食材に触れるととてもいい機会になります。お子様との会話を楽しみながら一緒に食事の準備をしてみませんか？

《おすすめのお手伝い》

- ☆スーパーで一緒に食材を選ぶ
- ☆ミニトマトのヘタ取りやピーマンの種取り
- ☆玉ねぎの皮むき
- ☆じゃが芋やかぼちゃを潰す
- ☆キャベツやレタスをちぎる
- ☆スプーンやコップをテーブルに運ぶ

一緒に作ると
お子様にとって
食事の時間がより
楽しみになりますよ

