



令和4年度 夏号
虹の精認定こども園
管理栄養士 大船優穂

梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し、あっさりしたものや、冷たいもの、水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏こそ栄養をしっかりと取りましょう。給食、おやつにもこれからの旬を迎える野菜や果物をたくさん取り入れていきたいと思えます。

水分補給で熱中症予防を

その1. こまめな水分補給を

こどもたちはのどが渇いたことを伝えられず、1度に多くの水分を補給することができないので、まわりの大人が意識して時間・回数を決めてあげましょう。

その2. 量は少しずつ

汗をかいた後、1度にたくさんの水分を補給すると体がだるくなってしまいます。特に冷たい飲み物を一気に飲むと体内が冷え消化機能が落ちて食欲不振になります。

その3. 甘い飲み物は避けよう

水分補給にはお茶がベスト。甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下にもつながり、夏バテの原因にもなります。

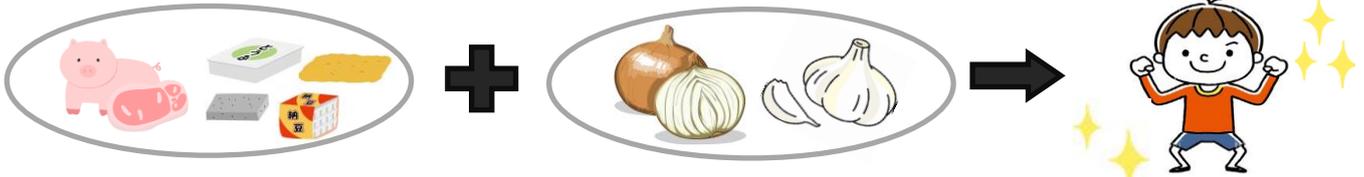
夏バテ予防の食事

●ビタミンB1を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが使われています。特にエネルギーを作り出す「**ビタミンB1**」はこの時期しっかり取りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです！

また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるとよいです。



●夏野菜を食べよう！！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理方法でおいしく食べられますから、積極的に食べましょう。

- ・**トマト**・・・ビタミンA(カロテン)やビタミンCが豊富で、夏の暑い太陽から、肌を守る効果があります。
- ・**きゅうり**・・・身体にこもった熱を取り除いてくれます。
- ・**なす**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています。
- ・**オクラ**・・・独特なぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。
- ・**ずいか**・・・水分のほかにエネルギーやミネラルの補給にも役立ち、汗を大量にかく夏にぴったりです。

●風味をプラスしよう！！

- ・チャーハンや、サラダ、スープ、天ぷらの衣に **+カレー粉**
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダに **+梅肉、ごま、レモン、味噌**
- ・炒め物に **+にんにく、しょうが**

→食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます！

肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材・・・木製か竹製
- ② 形・・・四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

