

7月給食だより

梅雨明けとともに、これから暑さが本格化します。この時期、食欲が低下して、喉越しの良い麺類などのあっさりとした食事になりがちです。しかし、必要なエネルギーやビタミンなどの栄養素が不足すると「夏バテ」してしまいます。炭水化物だけでなく、肉・魚・卵などの動物性食品や、旬の野菜を使った具を加えるとよいですね。1日3回の食事をきちんと摂り、元気に夏を乗りきりましょう！！



子どもの水分補給について

～熱中症を予防しよう～



① 水分補給の回数を増やしましょう

一度に大量の水分を摂取すると消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。こまめに水分補給をしましょう。

例えば・・・



食事の時



お昼寝の後



外から帰った時



お風呂の後

② 甘い物の飲み過ぎに注意しましょう

甘い清涼飲料水は、血糖値が上がり満腹感を感じてしまうため食欲を低下させます。日常の水分補給はお茶や甘くないものを選びましょう。

☆おいしい夏野菜をたくさん食べよう☆

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

【きゅうり】利尿作用／余分な塩分を取る

【トマト】 食欲増進／のどを潤す

【スイカ】 体を冷やす／利尿作用／むくみをとる

【ピーマン】 血液をサラサラにする

【なす】 血のめぐりをよくする

【とうもろこし】 胃腸の調子を整える

