



給食だより



2024年

8月

春明保育園 栄養士

ジメジメとした梅雨も明け、暑い夏がやってきました。暑い日が続く食欲が下がってしまうこの季節。つい冷たい物を食べてしまいがちですが、夏バテの原因にもなってしまいますので、ご飯をしっかりと食べるようにしましょう。

給食では、夏野菜を使用する予定です。暑さに負けない身体作りを心がけていきましょう。



免疫力を高める食事のポイント

1日3回、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
主食のご飯をベースに、魚・肉・大豆製品などの主菜、野菜やきのこ、海藻類などの副菜をそろえると比較的栄養バランスが整います。
同じ物を食べ続けたり、不規則な時間帯に食べることは控えましょう。

- ①主食【ご飯・パン・麺類】
体温を保ち、エネルギー源になる材料
- ②④スープ・副菜【野菜・きのこ・海藻・いも類】
ビタミン・ミネラルが豊富で、身体の調子を整える材料
- ③主菜【肉・魚・卵・大豆製品】
血や肉や骨になる材料
- ⑤プラスα【乳・乳製品や果物】
カルシウム、ビタミンが豊富



よく噛んで、免疫力アップ！！

唾液には抗酸化作用があり、唾液の分泌が多いと病気になりにくいといわれています。食事をする時は、よく噛むことを意識すると良いでしょう。



水分補給もしっかりと！！

暑い日、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70%~80%です。

喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

基本的には、水やノンカフェインのお茶を飲ませるのが良いでしょう。特に麦茶はミネラルが豊富で子どもも飲みやすく、おすすめです。赤ちゃんはミルクや母乳でも水分補給ができます。また、食事では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント！

- ①起床時・・・眠っている間に汗などで体内の水分が減っています、起きたら水分補給を心がけましょう。
- ②食事中・・・消化がスムーズになります。
- ③運動前後・・・汗をかいたら水分補給をしましょう。運動前に水分を摂ることも大切です。
- ④就寝前・・・睡眠中に失われる水分を補いましょう。

