



太陽の光が眩しく、厳しい暑さが続いています。子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい、元気な声が給食室にも聞こえてきます。とはいえ、夏は体力の消耗が激しい季節です。夏を楽しむためにも十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけたいですね。美味しい旬の夏野菜には水分と夏に必要な栄養素が豊富に含まれていて、熱中症予防や夏バテ予防に役立ちます。給食でもたくさん取り入れて、美味しく食べてもらえるように工夫していきます。

冷たい飲み物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手がで出してしまう冷たいアイスクリームや冷たい飲み物ですが、冷たい食べ物の摂りすぎは、おなかを冷やして下痢の原因となり、体にとって負担となる可能性があります。また、アイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。冷たいものを摂取したくなったら、一気飲みをせず、少しずつ飲むようにして、体が冷えすぎないようにしましょう。

水分補給をしっかりしよう！

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70%～80%と大人より多めです。(大人は約60%)しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。今からの時期はたくさん汗をかくことを意識して、野外・室内関係なく水分補給をいっしょに心掛けてみましょう。また、食事に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。



夏場に食欲を増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。また、ネバネバ食材もおすすです。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、おなかの調子を整える働きがあります。

夏野菜の水分量

きゅうり	とまと	なす	すいか
95%	94%	93%	90%

★あっさり納豆レシピ★

【材料】

- お好みの納豆 60g
 - もやし 100g
 - 人参(千切り) 50g
 - しその葉(千切り) 2枚
 - こいくち醤油 8g
 - 砂糖 2g
- やさしく茹でて絞る

【作り方】

器にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
子どもたちも職員も大好きな夏にぴったりのメニューです！このレシピを参考に、ご家庭でもぜひ、作ってみてください♪