



セミの鳴き声が響き渡り、本格的な夏を迎えました。子どもたちは夏ならではの遊びを楽しみながら、毎日元気に過ごしています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、旬の食材を取り入れながら、しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。給食でも夏野菜をたくさん取り入れ、子どもたちの健康を支えていきます。

夏に負けない体をつくろう！

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなります。冷たいものや麺類を食べてしまいがちですが、それだけの食事では筋肉・血液をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。夏バテを防ぐためには、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質と、夏野菜や果物に多く含まれるビタミンやミネラルをしっかり摂ることが大切です。例えば、そうめんを食べる時は、ゆで卵やツナ、ささみ、豚しゃぶなどを添えると、たんぱく質が補えます。さらに、きゅうりやトマト、オクラなどの夏野菜を加えるとビタミンやミネラルも一緒に摂ることができます。

「あと一品」を意識するだけで、栄養バランスはぐんと良くなります。夏に負けない体づくりのために、ご家庭でも取り入れてみてください。

水分補給を忘れずに！



子どもは大人よりも体温が高く汗をかきやすく、気づかないうちに水分不足になることがあります。

【水分補給のタイミング】

- 朝起きた時…寝ている間にも汗をかいているため、失われた水分を補います。
- 外遊びや運動の前後…遊ぶ前に水分をとっておくことで脱水を防ぎ、遊んだ後は汗で失った水分を補給します。
- お風呂の前後…入浴中にもたくさん汗をかくため、水分補給が必要です。
- 寝る前…夜間の脱水予防につながります。

たまには、ジュースも良いですが、普段の水分補給には、水や麦茶がおすすめです。「こまめに飲む習慣」を大切にしていきましょう。



「食」のカレンダー

- 8月4日／は(8)し(4)の日
お箸を正しく持つと、食べやすくなり、食事がもっと楽しくなります。
- 8月5日／はっ(8)こう(5)食品の日
みそやしょうゆ、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく、腸内環境を整え、免疫力を高める作用があります。
- 8月7日／ば(8)なな(7)の日
バナナには特に旬はなく一年中いつでもおいしく食べることができます。バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。
- 8月31日／や(8)さ(3)い(1)の日
夏が旬の野菜にはトマト、なす、ピーマン、オクラ、きゅうり、枝豆、トウモロコシがあります。