

# 8 給食たより

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。夏は体力の消耗が厳しく、疲れやすい時期です。夏バテをしないようバランスの良い食事を心がけましょう。



## 8月31日は「やさいの日」

野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に定められました。暑い夏の日料理はちょっと大変。暑い日が続くと食欲不振になりやすく体調を崩しがちです。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸收しやすくなるうえ、カサが減ってたっぷり食べることができます。サラダだけでなく煮物や炒め物で効率よく摂取しましょう。また夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く手軽に食べられます。

夏が旬の野菜



トマト



カボチャ



キュウリ



ナス



オクラ



ピーマン  
パプリカ



トウモロコシ

## 冷たいものの取り過ぎ注意

夏になるとおなかの調子が悪くなる子どもたちが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たいものは、取り過ぎないように注意しましょう。



### 食欲ないなあ・・・のときには

- ・梅干しを使った料理
  - ・のど越しの良いねばねば食品
  - ・香辛料やスパイスを活用
  - ・爽やかさを愉しむハーブ
- 消化を助けて、食欲をupさせてくれる食べ物を選んで暑い夏を乗りきりましょう。

## 水分補給をしよう！

### ☆こまめに水分補給をしましょう

水分補給は、飲むタイミングが大切です。また、夏は室内でも熱中症に注意が必要です。「のどが渴いた」と思った時には、体はすでに脱水症状になっているかもしれません。水分補給のタイミングを逃さないようにしましょう。朝起きた時や寝る前、お風呂に入る前と後、遊びに出かける前と後などこまめに飲みましょう。



### ☆塩分補給も忘れずにしましょう

汗をかくと、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどの電解質成分が失われます。そのため、多量に汗をかいた時は水分と塩分の補給が必要です。水分と塩分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。朝、昼、晩の3食の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。また、カリウムを多く含む野菜は、カリウムの利尿作用により、体内から尿と一緒に熱が放出され、カラダの熱を逃してくれます。夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているので、野菜をしっかり摂ることで水分補給にもつながります。

### ☆水やお茶で水分補給をしましょう

ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料などを飲み続けるとエネルギーや糖質の取り過ぎになってしまいますので、注意しましょう。

