



給食だより

遍照保育園 平成30年8月

暑い夏を元気にのりきる！

暑い夏は、食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

★夏バテの対策

1・バランスの良い食事をしっかりとる



【主食・主菜・副菜をそろえる】

栄養のバランスが良いのは、主食（ごはん等）・主菜（肉や魚や卵等）・副菜（野菜）がそろった食事です。

料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。

暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、具沢山のバンバンジーをのせるなど、ワンプレートメニューでも主食、主菜、副菜がそろった食事になります。

いつものビビンバの具を麺にのせて、ビビン麺にしてもOK！



【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。冷たいものばかりだと、体力の低下につながります。食欲が落ちてきたと感じたら、野菜スープや具沢山のゆうめん等にして少量でもよいので、欠かさずことなく食べるようにしましょう。

欠食による
体力低下



【同じ量（かさ）で、多くの栄養素（量）を摂取できる食材を選ぶ】

毎日食べる「米」を「**7分つき米**」に、「パン」を「**全粒粉パン**」に、「うどん」を「**そば**」に変えるだけで、**不足しがちなビタミンB群**をたくさんとることができます。

魚は「白身魚」より「**青皮魚**」、野菜は「**色の濃い野菜**」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。



【食欲を刺激する】

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。

カラフルな夏野菜を使う



酸味を活かす



刺激的な香りで食欲アップ



子供はカレー味が好きなので、野菜炒めやスープ、焼きそば少しのカレー粉がお勧めです。

2・適切な水分補給

【こまめに適切に、水分と塩分を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。



3・睡眠をしっかりとる

夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



【無理なく料理を簡単に作る】

暑い夏に料理を作ることはとても大変なこと。炊飯器や電子レンジなど、家電機器を使いこなして、調理の負担をへらしましょう。



■豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料 (1Lプラスチック容器分)

- 豚バラ肉 150g
- 塩・こしょう・片栗粉
- キャベツ 葉っぱ大4枚 (300g)
- ポン酢

作り方

- ①豚肉に塩、こしょう、片栗粉を適宜ふりかけておく
- ②容器にラップを敷き、キャベツと豚肉を交互に敷き詰める
- ③ラップでくるみ、電子レンジ600wで10分間加熱する
- ④ラップごと容器から出して、適宜切る。
- ⑤ポン酢をかけて食べる。