

食育だより

城保育園 7月

梅雨が明けると夏本番となります。この時期は急に暑くなるために水分ばかり取って、食欲が低下しがちです。暑さ対策をしっかり行い、ミネラル補給を心掛けて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症を予防しましょう



連日暑い日が続くなか、熱中症予防に「手のひら冷却」が注目されています。手のひらには体温調節の役割を担う血管があり、手を流水で冷やす、水を入れた洗面器に手を入れたりするだけで全身を冷やす効果が期待できると言われています。水分補給と合わせて、行うと効果的です。また、スポーツドリンクや果物ジュースなどの甘い飲料は子どもにとって飲みやすいので、飲み過ぎに注意が必要です。飲料でも食が細い子どもにとっては食事の妨げになることがあります。お勧めは、冷やした麦茶や水、自家製の経口補水液(水 1ℓに塩 3gを溶かした水)でこまめに水分補給する、水分の多い果物・スイカなどを取るようしてアイス等で冷やしすぎに注意しましょう。



夏バテ予防の食事

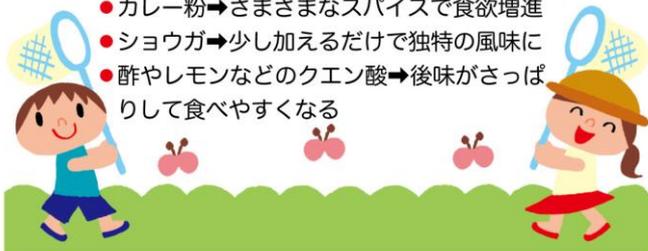
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

