7月　給食だより

いよいよ本格的な「夏」の到来です。夏は暑くて、生活パターンも乱れがちになります。しっかりと食事を摂らないと栄養が偏り、疲れやすくなったり、体調を崩してしまうこともあります。成長期の子どもたちにとっては、毎食の食事が体力づくりに繋がっています。夏こそしっかり食事を摂り、元気いっぱいに過ごしましょう。

暑さに負けない元気なからだをつくろう。～夏バテ予防の秘訣～

○上手に水分補給しましょう

・こまめに水分補給を

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができません。水分を摂る時間は大人が気にかけてあげましょう。

・量は少量ずつ

冷たい飲料を一気に摂取すると刺激で消化能力が低下し食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温のものを少量ずつとりましょう。

・甘い飲み物は避ける

水分補給は「水」か「麦茶」がベストです。甘い清涼飲料水は空腹を感じにくくさせ、食欲低下につながります。

○元気になる食事

食欲が落ちるこの時期は冷たい料理を摂りがちですが、続いてしまうと消化機能が低下して食欲不振を招き、倦怠感が現れます。夏バテには、豚肉・大豆・卵などに含まれるビタミン B_1が有効です。こんにゃくやニラ、ねぎに多いアリシンを組み合わせて調理するとビタミン B_1の吸収がよくなります。

○夜更かしは万病のもと

早寝・早起きが元気に過ごす近道です。夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが崩れないように家族で注意しましょう。

朝ごはんに簡単に栄養が摂れるメニュー

『こども園の給食レシピ』

（じゃこわかめチーズおにぎり）

（子ども１人分の材料）

ごはん	60ｇ	プロセスチーズ	5ｇ
しらす干し	2ｇ	わかめごはんの素	1ｇ

（作り方）

① しらすはラップをかけて 30 秒レンチンします。

② プロセスチーズは 0.5 ㎝角のコロコロサイズに切ります。

③ ごはんに①、②とわかめごはんの素をまぜておにぎりの形にしたら完成です。

子どもの朝ごはんで大事なのは**「糖質」**と**「たんぱく質」**です。脳を動かすエネルギーになる糖質（ごはんやパン）睡眠中に下がった体温を上げるたんぱく質（魚、肉、卵、大豆、乳製品）を積極的に摂るようにしましょう。今回紹介したじゃこわかめチーズおにぎりはカルシウム（チーズ）もプラスして摂ることができます。おみそ汁とくだものを組み合わせれば立派な朝ごはんになりますのでぜひ作ってみてくださいね。