



食育だより

きらら保育園 令和3年 8月



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

夏バテ予防

暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲も低下します。活発な子どもたちはそれでも元気いっぱい、園でからだを動かし、おともだちとたくさんの活動を体験しています。そんな子どもたちにいつもフルチャージ！夏の暑さに負けない「夏バテ予防メニュー」を園の食事にも、そしてご家庭でも取り入れていただき、大人も子どもも元気に過ごしていきましょう！



真夏の献立を考えるポイント



温かい食べ物を取り入れる

夏バテを引き起こす1つの要因として、「冷たいものとりすぎ」があげられます。胃の消化機能が弱まり、食欲不振になるからです。また、プール活動や冷房でも体が冷えます。温かいにゅうめんやうどん、みそ汁、スープを取り入れることで、体を温めましょう。



みそ汁を毎日飲む

発酵食品であるみそは腸内の善玉菌を増やし、免疫機能を高めます。また、体力回復に役立つたんぱく質も含まれます。豆腐や豚肉と一緒に食べることでたんぱく質を補い、たっぷりの野菜でビタミン・ミネラルが摂取できます。水分・塩分が不足すると熱中症になりやすくなるため、みそ汁は熱中症予防にも役立ちます。



発汗で失った水分と栄養を食事で補う

子どもは体温調節機能が未発達で、体力を消耗しやすいので、五大栄養素をバランスよくとることが大切です。クエン酸は、疲労を回復させるには欠かせない成分です。また、「ビタミンB1」は糖質代謝になくてはならない栄養素です。不足すると疲労感や倦怠感を招くので、夏場は意識して補いましょう。



【おすすめ食材】

豚肉・・・肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB1が豊富。ただし、脂肪の多い豚バラ肉は、ビタミンB1の含有量が少ないため、赤身の多いモモ肉やヒレ肉を選ぶとよいです。

夏野菜・・・種類が豊富で栄養価も高く、味もおいしい。いつもの定番のメニューを夏野菜を使ったアレンジメニューにして取り入れましょう。

例) 夏野菜カレー、とうもろこしご飯、冷や汁、夏野菜のラタトゥイコ
ゴーヤチップス、オクラのみそ汁、レタスとトマトのスープ

果物・・・柑橘類などの酸味のある果物には、クエン酸が豊富に含まれます。ヨーグルトと一緒に組み合わせると食べやすく、たんぱく質とカルシウムが補えます。また、梅干しもクエン酸が豊富です。

