

給食だより

2022年 8月

暑い夏が続いていますね。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。とくにたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。

夏バテ予防におすすめの食材



豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。



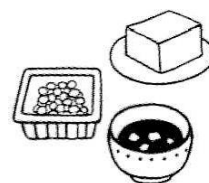
枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとることができます。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、ぜひ積極的にとりたいですね。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児で約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。

おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などの清涼飲料水は、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないように気をつけましょう。

清涼飲料水の糖分量比較

スポーツドリンク 500ml	31g (角砂糖 7.8個)
オレンジジュース 200ml	21g (角砂糖 5.2個)
野菜ジュース 200ml	15g (角砂糖 3.7個)
レモンティー 500ml	33g (角砂糖 8.2個)

