

食育だより 8月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

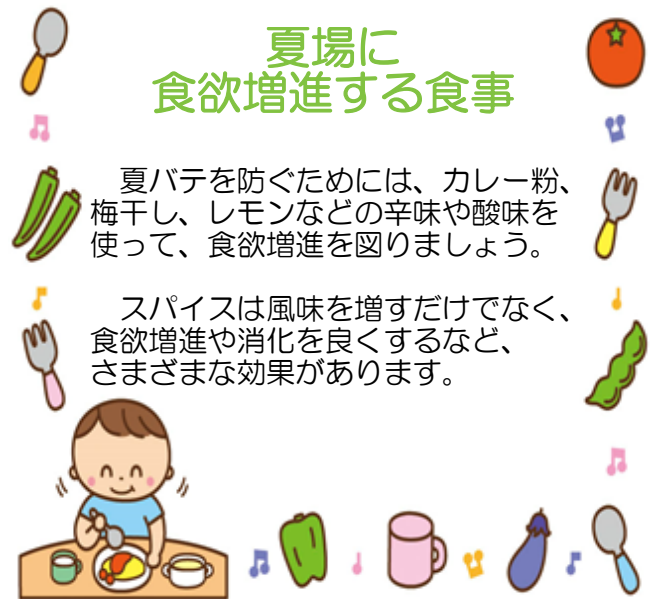
いよいよ夏本番です。猛暑を乗り切るために規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、より一層体調管理に気を配りましょう。

～いろいろなものをたべよう～

この時期は暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、食事量よりも大切にしたいのは、バランスです。卵焼きに刻んだ野菜を混ぜる、スープを具沢山にするなど、1つのメニューに複数の食材を使えば、食べる量が少なくても、栄養が効率よく摂れます。

また、食欲がなく一度にたくさん食べられない時は、ゆでたとうもろこしや、ふかしいもなどを間食にすれば、エネルギー不足が解消され、1日の栄養バランスがよくなります。

夏場に 食欲増進する食事



夏バテを防ぐためには、カレー粉、梅干し、レモンなどの辛味や酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足になっています。こまめに水分補給をしましょう。また、ジュースは糖分がたくさん含まれているので、普段の水分補給は、お茶や水が適しています。

【スポーツ飲料】

糖分が多めです。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのが望ましいです。

【経口補水液】

電解質濃度が高く、塩分が多めです。発熱・下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。

栄養たっぷりカレー風味

ポークビーンズ風スープ

(材料)…3人分

トマト(缶詰)…100cc	じゃがいも…100g
ベーコン…30g	人参…100g
大豆の水煮…50g	玉ねぎ…50g
サラダ油…大1	カレー粉…1g
(調味料)	
ケチャップ…大1	塩…小1/3
砂糖…小1	水…100cc

- ① 野菜の皮を剥き、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコンを8mm角に切る。
大豆の水煮は薄皮を取る。
- ② 鍋に油を熱して材料を中火で炒め、野菜に火が通ったらトマトを加える。
- ③ 調味料を加えて5分煮て、味を整える。