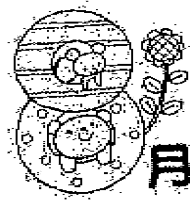


きゅうしょくだより

青い鳥保育園

令和4年



8月に入りましたが、梅雨に戻ったような蒸し暑いじめじめとした日々が続いています。高温多湿の上に、コロナや熱中症など、何をやるにも対策が必要な毎日ですね。

免疫力を高めるためにも、3食しっかり食べ、早寝早起きを心掛け、規則正しい生活をしましょう。

暑い日は、食べやすい麺類や冷めたものをとり過ぎてしまいがちです。冷めた物ばかり食べると、胃腸が冷え、食欲低下につながり、免疫力を低下させる原因にもなります。

主食・主菜・副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂れるように心掛けましょう。

そうすると、夏バテ防止にもつながりますよ。



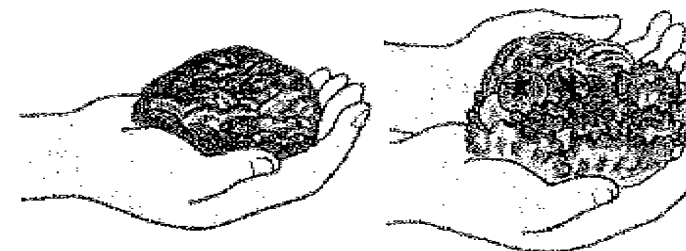
8月31日は、8(也)3(土)1(い)とかけて野菜の日と呼ばれています。子どもの野菜嫌いには、その野菜自体が嫌いなのではなく、食べにくいから食べないことが多いようです。それを「嫌い」と決めつけず、食べやすい工夫をしてあげてみてください。

<1日の野菜摂取目標量>

- 1~2歳 → 180g
- 3~5歳 → 240g
- 6~7歳 → 270g
- 成人 → 350g

1回の食事で、すべて摂ろうとせず、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

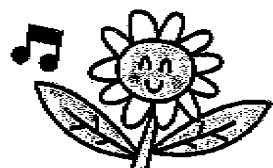
自分の手の大きさではかる！
ここの量が1食分



火を通した野菜
(炒める・煮る・炒める)
片手に山盛り

生の野菜
両手に山盛り

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>し ゃくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ X</p>

水分のとり方に注意！！

暑い夏は汗として水分がどんどん失われていきます。特に乳幼児は脱水症状になりやすく、水分の補給が大切です。しかしただ水分をとれば良いというわけでもありません。間違った水分補給は、夏バテを促進してしまう可能性もあるので注意が必要です。

① こまめに、早めの水分補給をしましょう。

「のどが渴いた」と感じた時に、体はすでに水分不足に陥っている事が多い

② 水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう。

塩分や糖分は、食事から補給されるので、水や薄めのお茶で十分

③ ジュースやスポーツドリンクはおやつ時に！

水より早く水分吸収できるが糖分を多く含むのでとりすぎに注意