夏号

給食だより

2024年7月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士　葛西

本格的な夏ですね！食事をしっかり食べて、元気に遊んで、暑い夏を過ごしましょう！

「どうして夏バテするの？」

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

夏バテ予防の食事

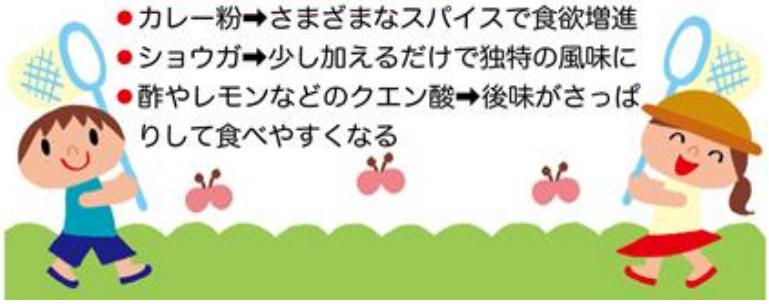
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB_1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる



他にも夏バテ予防として、

①「朝ごはん」は大切です。
１日の活動のエネルギーになります。

②「早寝早起き」しましょう。
生活リズムをつくれます。また早起きすると、朝ごはんを食べる時間もあります。

✿夏野菜の特徴✿

（かぼちゃやトマト等）

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

カウプ指数

内科検診が終わりましたね。乳・幼児期の体格や栄養状態の評価には、身体発育曲線のほかにカウプ指数があります。

体重（kg）÷身長（cm）^{2}×10000

13未満がやせ
13～14.9がやせぎみ
15～17.9が正常発育
18～19.9が肥満気味
20以上が肥満

との判定になります。ご参考にして頂ければと思います。*年齢により違いがあります。

保育所の給食紹介のホームページは右記のQRコードからお進み下さい。

～楽しく食べる子どもに～