

給食通信 8月

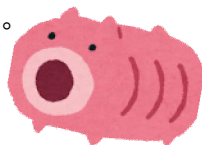
夏に負けない食べ方

この季節になると、大人でも暑さのために食欲が低下して料理をつくることも、食べることも面倒になりがちです。

必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫し、厳しい夏の暑さを元気にのりきりましょう。



水分を上手にとる



◎こまめに水分補給

体温調節のために大量に汗をかく季節は水分補給がとても重要です。特に小さい子どもは熱が体にこもりやすいため、水分が不足するとめまいや発熱などの症状を招きます。

<水分補給のタイミング>

寝起きや、汗をかいた時



外から帰ってきた時



食事の時



×一度に大量の水は飲まないようにしましょう

飲み過ぎは消化吸収能力を低下させて食欲不振を招きます。

×甘い飲み物はなるべくやめましょう

甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させるので、空腹感を感じにくくなります。特にだらだらと飲み続けると食欲が低下して食事をしっかり食べることができなくなります。食間には甘くない飲み物で水分を補給し、おやつ時間に栄養補給ができる飲み物を飲むようにしましょう。



酸味をいかす



暑い夏には酸味のある料理が食べやすいものです。酸味が苦手な子どももおいしく食べることができるように食材や調味割合を工夫してみましょう。

①基本の酢の物に一工夫する

- ・レモンやグレープフルーツなど子どもが食べ慣れている柑橘系の酸味を利用する。
- ・基本の合わせ酢を少し甘めにして和食の酢の物に挑戦する。



体を冷やす夏野菜



たくさんの太陽を浴びて育った夏野菜は、体を冷やす野菜が多いと言われています。水分も多いため、水分補給にも効果的です。



スパイスや味付け



適度にカレー粉、にんにく、生姜などを取り入れることで食欲増進に繋がります。また、味付けを少し濃い目にする事で、胃液の分泌が高まり食欲がわいてきます。

栄養補給にタンパク質



特に疲労回復効果があるビタミンB₁が多く含まれるうなぎや豚肉などのタンパク質を多く含む食品が最適です。ビタミンB₁は、疲労回復効果以外に精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。

食べ物の温度と食感



いつもの料理も少し早めにとって冷蔵庫で冷やすだけでも食べやすくなります。冷やした南瓜やとろろ汁、卵豆腐など。「つるん」とした食感も食べやすいです。