



夏風邪をひいたときの食事

夏本番になり、日差しの強い暑い日が続いています。

子どもたちは大好きな水遊びで暑さに負けず元気に遊んでいます。

暑い夏を乗り切るためには、食事や睡眠などが大切になります。

夏に不足しがちな栄養素を補給するために旬の野菜をたくさん摂りましょう。今月の献立にも引き続き夏野菜を取り入れています。もも組の子ども達にとうもろこしの皮むきやじゃがいも洗いなどのお手伝いをしてもらう予定です。暑い夏で食欲も低下しがちですがお手伝いをすることでさらに給食が楽しみになってくれると嬉しいです。

夏バテ予防に良い食事

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさん汗をかき、エネルギーを作りだすときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それにより身体がだるくなったり、眠くなったりします。夏の食事ではこんなことを工夫しましょう。

☆ビタミンB1、B2をたくさん含む食材

→豚肉、豆腐、いわし、枝豆、納豆

☆食欲増進効果もあるクエン酸

→酢、ゆず、レモン、梅干し

☆ビタミンCのたくさん含む食材

→トマト、枝豆、かぼちゃ、ゴーヤ

☆香辛料は胃液の分泌を促します

→カレー味、しょうが、ねぎ

先月に引き続き、今月もレバーの南蛮漬け、豆腐サラダ、かぼちゃのポタージュ、茹で枝豆、など夏バテしにくい食材をメニューに入れています。



暑くて湿度の高い夏はついついクーラーをつけがちになってしまい、体調も崩しやすく夏風邪をひきやすくなってしまいます。食欲がないときは無理せず、食欲が出てきたら、口当たりの良い食事から進めましょう。

1. 卵、豆腐、白身魚などで栄養を摂る

風邪をひくと胃腸の働きが弱くなるので、消化が良く栄養価の高い卵や豆腐、白身魚をうどんやおかゆに入れると食べやすいです。

2. ビタミンを摂る

熱によりビタミンが多く失われるので、トマト、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜や果物を食べましょう。

3. 水分を摂る

熱がある時は汗を多くかきます。水分を充分摂りましょう。

体温くらいの湯ざましや麦茶などを与えます。冷たいものは避けましょう。

4. とろみをつける

咳や鼻水が出る時は、のどや鼻の粘膜が荒れて弱っているため、固形物はのどを刺激します。

粘膜に負担をかけないように、片栗粉でとろみをつけてあげましょう。

栄養士より

