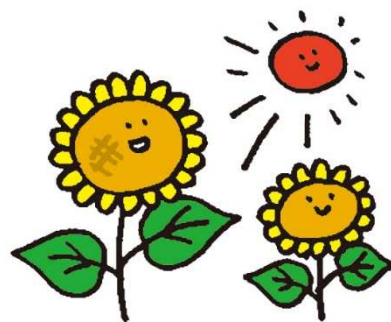




2020年8月3日 発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ
 栄養士

夏は山や海に出かけたり、花火や祭りなどイベントがたくさんですが、今年はコロナウイルスの影響でイベントの中止があったり、第2波を懸念して、遊びに行くのにも判断が難しい状況です。そんな時こそお家の中で手作りテントを作ってキャンプ気分を味わったり、たこ焼き器で屋台ごっこをして食事をしたり、庭や人の少ない場所で家族で手持ち花火をしたり、例年の夏では味わえない思い出づくりをするのもいいかもしれません。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

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B1 (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

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。

旬の食材

ゴーヤー おくら
 きゅうり なす
 トマト メロン
 すいか ぶどう