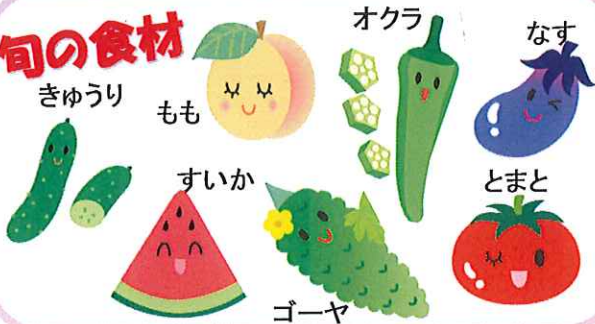


食育だより

梅雨が明け、いよいよ夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう！暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

旬の食材



免疫UPの食品『食物繊維』②

★水溶性食物繊維が豊富、わかめ★

免疫力アップには腸内環境を整えることが欠かせません。食物繊維には、腸内環境を整えるために必要な善玉菌を優位にする働きがあります。日常的に取り入れやすいわかめは、発酵食であるみそ汁に入れることで、さらに免疫力アップ効果が期待できます。

お弁当作りで注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁の多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯
主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度
牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度
副菜：野菜料理4皿程度
果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

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。

土用の丑の日 「ウナギ」 7/23(土)

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

