

食育だより 8月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

猛暑の中、口当たりやのど越しの良い冷たい食べ物はおいしいですね。しかし、そればかりになり、食事をおろそかにすると、胃腸は悲鳴をあげてしまいます。暑さに打ち勝つために、「欠食をしない」「栄養バランスをとる」など、朝・昼・夕の食事を大切にしたいですね。



「夏バテ」の予防



夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」など、夏の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。規則正しい生活などで夏バテを予防して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

● バランスの良い食事

【欠食を避ける】子どもは胃が小さく、消化能力も未熟で、一度にたくさんの量を食べることができないため、1回の食事がとても大切です。少しでも食べるようにしましょう。

【食材を選ぶ】主食（ご飯等）、主菜（魚、肉、卵、大豆等）、副菜（野菜、海藻等）がそろると、栄養バランスが整いやすくなります。また、なるべく様々な食材を食べられるようにしましょう。



【食欲を刺激】食欲は、空腹感だけでなく、五感（視・聴・嗅・触・味覚）で感じる刺激からも大きな影響を受けます。色鮮やかな夏野菜を使ったり、酸味や香りを活かしましょう。



● 適切な水分補給

【こまめに】水は子どもの体の7～8割を占め、少しの減少で臓器の動きに影響が出ます。こまめな補給は、生命を維持する上で、とても必要なことです。



【タイミング】子どもの様子をよく観察し、のどの渇きを感じる前に飲ませることがポイントです。食事以外でも、汗をかきやすい起床時、遊びの合間、入浴後なども必要です。

【水またはお茶】冷やし過ぎないようにして、胃腸への負担を減らしましょう。また、ジュースなどの甘い物は、食欲減退や疲労物質の蓄積につながりますので避けましょう。

● 十分な睡眠

子どもの心身の発育のためには、良質な「眠り」を確保することが大切です。夜は決まった時間に就寝し、正しい睡眠習慣で夏バテを予防しましょう。



● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

【材料】子ども4人分

鶏肉	140g	キャベツ	4～5枚
酒	少々	玉葱	1/2個
油	少々	人参	1/2本
味噌	大さじ1弱	ピーマン	1～2個
砂糖	大さじ1弱	しょうが	少々

鶏肉の甘味噌炒め

【作り方】

1. 肉、野菜は食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。味噌と砂糖は混ぜ合わせる。
2. 油を熱し、肉をしょうがと酒で炒める。
3. 野菜、合わせ味噌を順に加え、炒める。