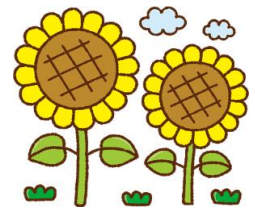


きゅうしょくだより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。
この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、
食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。
また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも
注意が必要ですので、こまめに水分補給をするようにしましょう。



～朝ごはんをしっかり栄養補給～

1.朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2～3倍です。
しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。
そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、
1回1回の食事がとても大切です。



2.朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。
朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

3.朝ごはんに食べたい食事

- ごはん（米）
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。
体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。
- 納豆、豆腐、卵、牛乳など
タンパク質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。
ごはんプラスして必ず摂取しましょう。
- 野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、
抵抗力をアップする働きがあります。



4.朝ごはんをしっかり食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしない
- 朝にゆとりを持って起きる
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝の光を浴びる



旬の食材

トマト

1年中、店頭に並んでいますが
露地のものの旬は夏です。
サラダなど生で食べるのももちろん、
煮込み料理や汁ものなど加熱しても
おいしく食べられます。
収穫後、時間がたつとヘタが乾いて
黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実が
しまったものを選びましょう。

七夕のそうめん

七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。
中国の索餅（さくべい）という食べ物に由来する
という説のほか、そうめんを
天の川に例えた、織姫がつむぐ
織物の糸に見立てた、
暑いときに食べやすい
そうめん健康を祈った、
などの説があります。

