

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.8.

8月31日は野菜の日

今年も暑い夏ですね！25度を超える日も多々あり釧路でも熱中症に気をつけて過ごしたいですね。気温が高い日は、じっとしているだけでも体力を消耗します。子どもも大人も、こまめな水分補給と、意識して休息の時間をとるように心がけましょう。体を動かすと、体のミネラルも不足していきます。子どもには麦茶、大人は、塩分を含んだ飲料水や、塩分タブレットなど持ち歩くと安心です。なにより一番大切なのは、十分な睡眠をとることと、三食きちんと食事を食べることです。炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく取り入れ、蒸し暑い夏を乗り越えましょう。

バランスよく



子どもの夏バテ

「夏バテ」とよく言いますが、実際どのような状態・症状なのでしょう。食欲がなくなる」「体がだるくなる」などがよく知られていますが、暑くて夜よく眠れなくなると自律神経の働きが崩れ「疲れやすい」「イライラする」「やる気がなくなる」など心身両面に悪影響があります。「食が細くなる」「すぐに疲れる」「お部屋でダラダラしている」などの様子が見られたら、それは夏バテの兆候かもしれません。これが続くと、夜眠れなくなったり、朝起きられなくなったり、体重が増えなくなるばかりか減ってしまう子どももいます。「たかが夏バテ」と軽く見てはいけません。また、夏バテになると熱中症にもなりやすくなるので注意が必要です。

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから“野菜の日”とされています。

野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスやかぜなどの予防にも効果的です。主食＋主菜＋副菜のバランスいい食事を食べられるといいですね。

野菜の目標摂取量は1日350g

厚生労働省が提唱する成人の野菜の目標摂取量は1日350gとされています。色の濃い緑黄色野菜からはおよそ120g、色の薄いものが多い淡色野菜からは230gを目安に食べるとよいとされています。1日350gの野菜は1食あたりにすると120gとなり、生の状態なら両手1杯分、加熱したものはカサが減るので片手1杯分が目安になります。今は夏野菜が豊富な時期です。少しずつ食卓に野菜を取り入れ味覚や食感を感じられる経験に繋がるといいですね。

1食あたり 120g

