

8月の給食だより

食欲がない・疲れが抜けにくい・睡眠不足などの夏バテ症状を乗り切るためには、まず、食事からです。たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランス良くとることが大切です。夏バテを防ぎウイルスに負けない免疫力をつけて元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテを予防するには???

タンパク質

良質なたんぱく質補給に
お肉・お魚・卵・大豆製品など
夏場に不足しがちな
ビタミンB1を含む
豚肉や大豆が
オススメです




ビタミン・ミネラル

ビタミン補給に野菜や果物など
ミネラル補給に牛乳や海藻など
汗と一緒に流れて
いくのでたっぷり
取りましょう




食欲がわかないときは
香辛料のきいたものや
すっぱいものを
試してみるのも
いいですね



飲みすぎ注意！ジュースにはどのくらいお砂糖が入っているの???



1日のさとうの摂取量の
目安は20g
甘さを感じなくても
しっかりさとうが
入っているので
注意しましょう！



☆8月31日は、野菜の日☆

野菜をおいしく食べるポイント

調理法を工夫する

・加熱して食べやすく

ピーマンは、繊維に沿ってせん切りにし、さっとゆでると苦味がやわらぎ食べやすくなります。青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで食べやすくなります。

・汁物は具たくさんに

みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです。

・子どもの好きな味付けに

マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、子どもが好む味付けにしてみましょう。

・好きなものと組み合わせる

肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど子どもが喜ぶ工夫をしてみましょう。

子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…と最初からたっぷり盛りつけると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、一口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

