



しっかり食べる事
は元気の基本



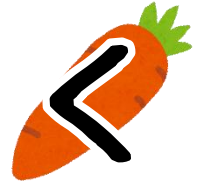
よく噛んで味わっ
て食べる



工夫した食事で感
性を育てる



いただきます、ごち
そうさま、感謝の気
持ちで食べる



ぐんぐん大きく育つ
天願っ子

暑さに負けず夏を乗り切りましょう！

梅雨の時期を迎えました。気温や湿度が上がるこの季節は、特に、食中毒に気をつけたいですね。調理室では、手洗い・消毒をしっかりと行い、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の食中毒予防の三原則を守り、暑い季節にも安全においしい食事を提供できるように心掛けています。

体に大切な水 ~暑い季節上手に水分補給!~

体全体の水分量の割合は、大人より子供の方が多いのですが、子供の方が身体活動量や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分を取るようにしましょう。

★毎日の水分摂取

- ① 水分はご飯やおかずから食事としてとる
- ② 食事にとまなう汁物からとる
- ③ 食べ物を消化吸収するときに行われる燃焼水
- ④ 水や麦茶での水分補給(コップ2~3杯)

★水分補給の point 「がぶ飲みしない」

一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

夏バテ予防の食事

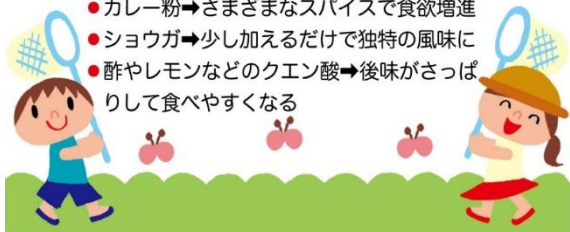
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ (肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足 (化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足 (疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)