

えいようだより

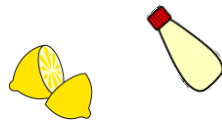
平成 29 年度 8 月号 大田区立保育園

いよいよ夏本番です。この時期、冷たいものを飲みすぎたり、食欲が落ちたり体調も崩しやすくなってしまいます。そこで元気に夏を乗り切るためのポイントを紹介합니다。

ポイント①

食欲アップの組み合わせのコツは 味に変化をつけて！

ケチャップ、マヨネーズ、レモン汁や酢などを上手に利用して、味にもメリハリをつけると、食欲が進みます。



ポイント②

土用の丑の日にうなぎを食べる理由

うなぎを食べるのは たんぱく質を摂るためと、脂分でエネルギーを確保するためです。この脂はビタミン A や不飽和脂肪酸を含み、身体によい脂です。

その他、あじやいわしもおすすめです。

※魚は小骨に注意しましょう。



ポイント③

真夏の一押しはスープ 水分とミネラル補給を

食欲のない時は、特に野菜がたっぷりのスープや味噌汁などがおすすめです。消化が良い上、色々な食品も摂れて夏に必要な水分とミネラルを補給できます。少し、冷ましたほうが飲みやすいです。



ポイント④

だるさはビタミン B1 の欠乏 豚肉で補給を！

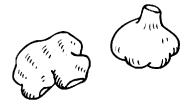
麺類や甘いものを多く摂りすぎると、糖質を分解するのに、ビタミン B1 がたくさん使われ、だるく感じます。豚肉はビタミン B1 を多く含みます。また、ねぎはビタミン B1 の吸収率をアップ。一緒に料理するとよいでしょう。



ポイント⑤

アクセントに香辛料

離乳食を卒業していれば、にんにくやしょうがを少し入れても、大丈夫です。ちょっとのカレー粉も OK。ごま、しらすやじゃこを混ぜればミネラルもアップ。とうがらしやマスタード等辛いものは向きません。



ポイント⑥

パワーは 主食+たんぱく質+野菜の3点セットで！

献立のポイントは、1食の中に

主食(米や麺など) + たんぱく質(魚、肉など)
+ 副菜(野菜・海そう)の3点を入れること。
食材の種類を増やすことが元気の素です。
ワンプレートでも、この3点がそろえばよいです。



ポイント⑦

「夏、食欲にムラ」は当然 だらだら食べは X

夏場のムラ食いを気にしすぎないで・・・
それより、冷たいものなど、だらだらと飲み食いをするのはやめましょう。体が疲れやすく、悪循環です。
また、遊んだあとは気分を落ち着かせ、ゆっくり食事をしましょう。

ポイント⑧

食欲がない時の、牛乳のがぶ飲みは 要注意

『食べないけど、栄養のある牛乳を飲むから大丈夫』とっていませんか？
牛乳でお腹が満たされてしまうとそれだけになりがちです。他の食事は当然摂れません。
1日200ml程度が目安です。