



給食だより



～夏バテしない体づくり～

今年の夏は、すでに35℃を超える猛暑日が続いています。暑い夏は体力を奪われます。大人より体力や免疫力のない子どもは、暑い夏を乗り越えるのが大変です。今回は子どもの夏バテ対策についてのお話です。

子どもの夏バテ対策は、すばり「食事」、「運動」、「睡眠」の3点です。

まずは「食事」。人間は食事から毎日の生活に必要なエネルギーや体の形成に必要な栄養素を取り入れます。子どもは成長過程の途中でもあるので、1日3回の食事を規則正しく食べることが大切です。暑くなると、冷たいジュースやアイスを食べる機会も増えますが、冷たくて甘いものは胃腸への負担も大きくなります。胃腸が弱ると食欲がなくなったり、下痢などの症状も引き起こします。基本はしっかりした食事をとって、たまにお楽しみにジュースやアイスを食べましょう。

次に「運動」。これは保育園生活を送っている分には自然に身につけているものです。体を動かすことで、自然と汗をかき、血液の循環も良くなり、心肺機能も向上して、体の形成が促進されます。これによって免疫力も向上し、強い体になっていきます。お休みが続く夏は、どうしても冷房のきいている部屋で一日中を過ごしがちです。一日一度は体を動かす時間を作って、親も子も心身共にリフレッシュして、体力づくりしましょう。※35℃以上の猛暑日には外に出るの運動はおすすめしません。家の中でラジオ体操などの軽い運動をするだけでも良いです。体を動かす機会をつくりましょう。

最後に「睡眠」。睡眠は心身の疲れを取るだけでなく、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。よく「寝る子は育つ」と言いますが、子どもにとっては睡眠はとても大切です。睡眠時間を8時間以上はとるようにしてあげましょう。また、夜間だけでなく、体力を奪われやすい暑い夏の季節には「昼寝」を心がけてするようにしましょう。

特別なことをする必要はありません。大人は自分で自分のケアをできますが、子どもはまだ意識して自分のケアはできません。食べて、動いて、寝る。この3点をどうぞご家庭でお子さんに伝えていってください。



減塩ひと口☆コラム☆



～減塩調理の工夫：パンに含まれる塩分ご存じですか？～

これまでは塩や醤油、みそなどの調味料に含まれる塩分を減らす工夫を考えてきました。

今回は知らず知らずのうちに摂取している、もともとの食品に含まれる「かくれ塩分」についてのお話です。朝食などに手軽に食べられるパン。パンにもしっかり塩分が含まれています。

その塩分量は、食パン8枚切り1枚で0.6g、ロールパン1個で0.4g、フランスパン2切で1gとなります。これにバター（5g）をつければプラス0.5gの塩分量になります。

前回お話ししましたが、保育園に通園しているお子さんの1食あたりの塩分目標量が約1.3gですので、パンだけで1食塩分目標量の半分以上をとってしまうことになります。

食品に含まれる「かくれ塩分」にも注意しましょう。まずは食品表示をチェックすることから始めると良いですね。