



ジメジメとした梅雨が明け、いよいよ夏本番です。夏の疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。また、熱中症になる危険性もあるため、ご家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう！



～夏バテによる食欲不振について～



厳しい暑さが続き、子ども達の給食の食べも落ちたように感じます。ご家庭ではどうでしょうか？

室内と屋外の温度差により自律神経が乱れ、胃腸の働きが低下、発汗によって水分だけでなくナトリウムやカリウムなどが失われることでミネラル不足となり、食欲不振や疲労感の原因にもなります。冷たい物や、のどごしの良い物を食べたい時期ではありますが、冷たい飲食物を摂りすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下することから食欲不振にも繋がります。特にアイスクリームや炭酸飲料には多くの砂糖が含まれ食欲不振の原因にもなるため、摂取頻度には気をつけましょう🍷

◎ワンポイントアドバイス！ 🍷

食事の最初に温かいものを食べることは胃腸の働きを助け、血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

特に、空腹時に冷たい物を食べると胃腸への負担が大きくなるため、味噌汁やスープなどを食事の最初に飲むことで体全体の代謝を促進するとともに、消化を助ける効果が期待できます。

食材に触れる体験を！

先日、夏野菜カレーに使用する玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃの皮むきや種取りのお手伝いを幼児組さんにお願ひしました。玉ねぎでは「痛くなる匂いがする」、ピーマンでは「いっぱい種がある」「部屋中がピーマンの匂いだ」、かぼちゃでは「手がオレンジになった」と、それぞれが野菜に触れる中での気づきを目を輝かせながら伝えてくれました。夏野菜カレーも大好評で、野菜が苦手な子も頑張って食べていました🍷

自分も調理に関わったという達成感や、嫌いな食べ物であっても実際にその食材に触れることで得た興味が、食べ進みに繋がります。ぜひ、お家でも食材に触れる機会を作ってみてください🍷

🍷 精霊馬 🍷

精霊馬とは、お盆にお供えするきゅうりとなすで作られた乗り物のことで、ご先祖様があの世とこの世を移動する際に使うとされています。ご先祖様の霊があのお世から帰ってくる際に、少しでも早く家に着くようにと、きゅうりを馬、なすを牛に見立てて作ったのが始まりです。

割り箸や竹串、爪楊枝などで作ることができるので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか🍷

