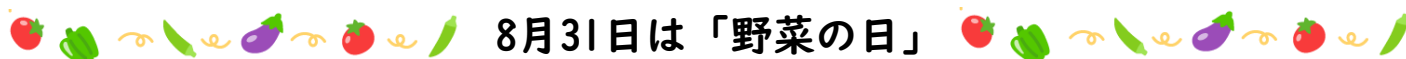




8月の給食だより



いよいよ夏本番です！夏バテや熱中症を防止するために効果的なのが夏野菜です。夏野菜には火照った体を冷やす作用があり、また不足しがちなビタミンなどの栄養素も含まれています。8月の給食メニューは夏野菜を意識した内容になっていて、トマト、パプリカ、キュウリ、ナス、ゴーヤ、オクラなど夏が旬の食材を使用しています。汗で失われるビタミン、ミネラルを補いつつ、暑い日々をバランスの良いごはんを食べて元気に過ごしましょう。



8月31日は「野菜の日」

8月31日は「野菜の日」であることをご存知でしょうか。この日は、全国の青果物に関わる団体が「野菜のことをもっと知ってほしい」「野菜をもっと食べてほしい」という願いを込めて制定した記念日です。日付は「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせからきています。野菜が苦手なお子様もいるかもしれませんが、野菜は私たちの健康を支える上でとても大切な食べ物です。1日に、きのこや海藻なども含めて350g以上の野菜を摂ることが目標とされています。特に、旬の野菜はビタミンやミネラルなどの栄養が豊富です。この時期ならではの夏野菜を食卓に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切っていただければと思います。ご家庭でも、ぜひお子様と一緒に野菜についてお話したり、色々な野菜を味わったりする機会を設けてみてくださいね。



体調不良の時の食事のポイント

体調不良の時、お食事はどうしていますか？いつもの食事ではなく症状に合わせた食事を用意してあげましょう。症状によって食べやすい食材や調理法があるので、様子を見ながら対応してあげてくださいね。

風邪や熱のとき…消化によいおかゆや雑炊、やわらかく煮込んだうどんなど炭水化物を中心にして、ビタミンを含む食材を足すとよいでしょう。

胃腸炎のとき…嘔吐や下痢によって脱水状態を引き起こす可能性があるため、水分補給はこまめにしましょう。症状が落ち着いてきたら、消化によいおかゆややわらかく煮込んだうどん、りんご、野菜スープなどから始めましょう。

喉が痛むとき…痛みで脱水にならないように、水分補給をこまめにしましょう。豆腐やスープ、ゼリー、とろみをつけた料理など、つるっと飲み込みやすく口あたりの良い食べ物にしましょう。



「好き嫌い克服の5つのステップ」

好き嫌いには、遺伝や体質など生まれつきの要素がある一方、家庭での食経験（食べる、見る、触れる）や食文化など後天的な影響により、食べ物の印象が肯定的（好き）にも否定的（嫌い）にもなります。

- ①その食材を知ってもらう
- ②興味を持ってもらう
- ③触れてもらう
- ④においをかいでみてもらう
- ⑤ペロッと味見、一口チャレンジ
(大きさは子どもに決めさせる)

まずは、無理強いをしないこと。完璧は目指さず、苦手なものがあってもいいくらいの気持ちで。調理法を変えたりしながら、ゆっくり進めていきましょう。苦手な物にチャレンジするためには、空腹であるということも大切です。

