

いよいよ夏本番です！

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、(ゴーヤー、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウガン) 栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。

子どもの食事のコントロールについて

子どもは精神発達の面で自制心が乏しいので、例えばおやつのお菓子などを袋ごと与えたりすると、なくなるまで食べ続けたり、過食して胃腸をこわすなど、自分で食事の適量を判断したり、コントロールすることができません。したがって、食事の量、おやつ、飲みものなど、子どもの食べるがままに放任しないで、親が適量を決めてコントロールしてあげることが大切です。

加工食品に偏るとミネラルのバランスがくずれます

最近では、料理しなくても“買う”だけで食事のしたくができるほど、できあいの加工食品がなんでも売られています。しかし加工食品は、便利には違いないですが、あまり依存し過ぎると問題が生じます。

その1つはミネラルのバランスがくずれることです。ミネラルとは、からだに必要な無機質のことであり、カルシウム、ナトリウム、カリウム、鉄、銅、亜鉛など多数あります。

一般に、加工食品は、製造の過程でカルシウムなどのミネラルが減少します。ミネラルが不足すると、たとえば、鉄と銅の不足が貧血、亜鉛が不足すると味覚異常など、さまざまな欠乏症がおこるので気をつけましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト** …赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ** …身体にこもった熱を取り除く作用や利尿作用がある
- **ナス** …ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ** …独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

