



暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスのよい食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりしましょう。

平成30年8月号 保育幼稚園課

## 夏バテの対策

### 【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

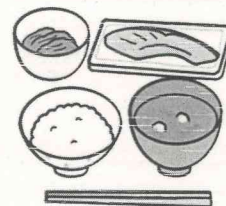
胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。

欠食による  
体力低下



### 【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

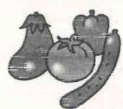
毎日食べる「米」を「7分つき米」に、「パン」を「全粒粉パン」に、「うどん」を「そば」に変えるだけで、不足しがちなビタミンB群をたくさんとることができます。また、魚は「白身魚」より「青皮魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。



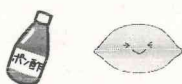
### 【食欲を刺激する】

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。

カラフルな夏野菜を使う



酸味を活かす



刺激的な香りで食欲アップ



## 保育園の給食から 洋風天ぷら

材料4人分

ウインナー	5~6本
玉ねぎ	100g
にんじん	1/4本
コーン	40g
小麦粉	100g
卵	1/2個
揚げ油	適宜

### 作り方

- ① ウインナーはひと口大に切る。
- ② 野菜はせん切りにする。
- ③ 卵を溶き、小麦粉、水を加える。
- ④ ③に①と②、コーンを加え、スプーンで熱した油に落とす。

中に入れる野菜は、なす、ピーマンなどいろいろな野菜を入れてみてください。

