



月給食だより



毎日暑い日が続いていますね。暑さで体力を消耗すると、食欲が落ちたり、食事が進みにくくなったりすることがあります。特に夏は、冷たいものをとる機会が増えたり、生活リズムが乱れやすくなったりすることで、さらに食欲が低下しやすくなります。今月は、暑い夏を元気に過ごすための「食欲がないときの食事の工夫」についてご紹介します♪

食欲がないときの4つのポイント

1 「ひとくち食べたらラッキー」でOK！

無理に完食を目指さなくて大丈夫。「食卓に座って1回口に運んだ」だけで今は満点です！「食べられたらラッキー」くらいの気持ちで、食事のリズムだけ繋ぎましょう。



2 夏野菜・果物は「食べる水分補給」

うどんや豆腐など、のどごしの良いものは大活躍。また、トマトやスイカなどの夏野菜・果物は成分の約90%が水分です！「ごはんが進まない日は、これを出だけで立派な水分補給になる」と知っておくと楽になりますよ。



3 包丁いらすの「ちょい足し」で栄養UP

量が食べられない時こそ、肉・魚・卵などの「たんぱく質」が最優先！消耗した体力を回復し、バテにくい体をつくる材料になります。料理を頑張る必要はありません。味噌汁に卵を落とす、うどんにしらすを乗せるだけの「包丁いらすのちょい足し」で、効率よく元気をチャージしましょう！



4 冷たいものは「出す前の5分放置」で胃腸を守る

冷たい飲み物やゼリーなどは胃腸を冷やし、さらに食欲を落とす原因に。でも禁止するのは大変ですよ。おすすめは「冷蔵庫から出して5～10分置いてからあげる」こと。少し常温に近づけるだけで、子どもに我慢させずにお腹の冷えを防げます。



教えてあおい先生！

暑いと、どうして子どもの食欲がなくなるの？

原因は、暑さによる「胃腸の夏バテ」とお腹の冷えです。暑さによる寝苦しさ（睡眠不足）や大量の発汗は、自律神経を乱して胃や腸の働きを弱めてしまいます。さらに、冷たい飲み物やアイスのとりすぎでお腹が冷えることも、食欲が落ちる大きな原因です。実は、保育園の給食でも7月～9月頃は残食が増えやすくなる時期なんです。プロが作っても残る時期なので、「うちの子、家で全然食べなくて...」と焦ったり、自分を責めたりしなくて大丈夫ですよ♪食欲がないときは無理にたくさん食べさせようとせず、うどんなど「のどごしのよいもの」や、水分たっぷりの夏野菜・果物を少しずつ取り入れてみましょう。暑い夏を元気に過ごすためにも、食事・水分補給・睡眠を「ゆるやかに」大切にしながら、親子でラクに夏を乗り切りましょうね。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

暑い夏に食べやすい♪ ツナそうめん



(大人2人・子ども1人)

干しそうめん…4束 (200g)
カットわかめ…小さじ1強 (1.5g)
オクラ…3本 (25g)
ツナ油漬缶…1缶 (80g)
だし汁…カップ2と1/2 (500g)
みりん…小さじ2と1/2 (15g)
しょうゆ…小さじ2と1/2 (15g)
塩…少々 (0.5g)

- ①だし汁を煮立てて調味料を加える。
再び煮立ったら火を止めて、冷水に鍋をひたして軽く冷ましておく。
- ②そうめんは2等分に折り、茹でる。流水にさらして冷ます。
- ③わかめは水で戻し細かく刻み、オクラは輪切りにしてそれぞれ茹でる。
流水にさらして冷ます。
- ④ツナは油をきっておく。
- ⑤器にそうめん・③・④を盛りつけ、上からつゆをかける。

