

給食だより 2021年



8月のテーマ:「黙食」という新たなスタイル

暑い日が続いていますね。夏バテにならない為には、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。

最近の食行動の変化と言えば、「1人で食べる事」「食事中はおしゃべりをしない事」ではないでしょうか。食事中の会話で飛沫が飛び散ることで、新型コロナウイルス感染症のリスクになると考えられることから「黙食(黙って食事をする事)」が推奨されています。今までの食生活からはあまり想像できなかったことです。

黙食は、安心・安全に配慮した社会全体の取り組みであり、期間限定のマナーとも言えます。一方で、目の前の食事に集中することは、素材の味を感じ、感謝の気持ちを持つ良い機会になります。ゆっくり噛んで、味わいながら食べる習慣を身につけることで、集中力アップにもつながる事でしょう。

とはいえ、食育では、食事中の会話も子どもの心を育む大切なものです。以前のように家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しむことも忘れずに心にとめておきたいですね♪

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べる事が体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養を取って対策しておきたいですね。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとると良いでしょう。

<夏バテにおすすめの食材>



豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため暑さに負けない体づくりにおすすめです。



枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類の他、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的です。



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養を摂ることができます。



大豆製品

納豆や豆腐、味噌などの大豆製品はたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いためぜひ積極的に摂りたいですね