



みつめよう!! 子どもと食事



2024年8月号

いよいよ夏本番!

夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりしためん類など偏った食事ですませがちですが、夏バテの原因となるのでバランスの良い食事作りを心がけましょう。

3食そろえてバランスばっちり!

赤

体を作るもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】

魚類、肉類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻類



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】

ごはん、パン、めん類、いも類、油脂類



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な食品】

野菜、果物



8月の献立にもありますが、夏カレーはいかがでしょう?

お肉をたっぷり入れて、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、アスパラガス、ピーマンなど、お好みの夏野菜を入れてみてはいかがでしょう。

暑い夏を、バランスの良い食事と生活リズムを整えて、乗り切りましょう

