



令和5年7月号
 (毎月19日は食育の日)
 船橋市立古和釜小学校
 おうちのひととよんでください

食欲を増す工夫



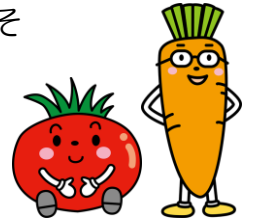
食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

◇香辛料・・・こうしょう、トウガラシ、カレー粉 など

◇香味野菜・・・しょうが、にんにく、ねぎ、あおじそ

◇酸味のある食べ物・・・お酢、梅干し、レモン



食事の彩りを意識する!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった

暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



水分補給はこまめにしよう!

マスクをしていると、呼吸で熱や湿気がこもりやすく、体温が高くなり脱水症状を引き起こしやすくなります。

熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、水分補給をこまめにこまめにするのが大切です。のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。

こまめに水分をとり、コップ1ぱいほどの量を一口ずつ、ゆっくり飲みましょう。

夏休みまで残りわずかとなりました。夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは、量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

夏休みの食事ポイント8カ条

- な** 生もの、肉の生焼け注意!
焼き肉やバーベキューではとくに注意。
- つ** 冷たいものはほどほどに!
夏ばての原因になります。
- や** 野菜は毎日食べようね
野菜は体の“おたすけマン”。
- す** 水分補給はこまめにしよう!
ふだんは水かお茶で。
- み** みんなで囲む楽しい食卓
お手伝いもしっかりしようね。
- の** 伸びざかり、体を支えるカルシウム
牛乳・乳製品、小魚、海そうを食べよう!
- し** 食育で学んだことを実践しよう!
バランスのよい食事や大切な朝食、休み中も忘れずに。
- じ** 時間を決めて食べよう!
生活リズムをつくる1日3食。おやつも時間を決めてとろう!