

# 給食だより

白岡(西・千駄野・高岩)保育園

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏がやってきます。暑い夏でも子どもたちは元気いっぱい。汗をかきながら遊んでいる姿は頼もしい限りですが、夏バテしないか心配です。

栄養・健康・運動・休養・・・バランスの良い生活をして、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。



## 夏バテ予防のポイント

冷たい飲み物やアイスなど、  
体を冷やすもの  
ばかり摂らない



栄養バランスの取れた  
食事を心掛ける



早寝早起きをして、  
規則正しい  
生活リズムを保つ



水分をこまめに  
補給する



夏バテを防ぐには、汗をしっかりとかいて、体温調節をうまくすることが大切です。水分不足や栄養不足の状態は、発汗や体温調節がうまくいかなくなる原因にもなり、熱中症や夏バテを招きやすくなるので注意しましょう。

## 夏バテ予防の食事

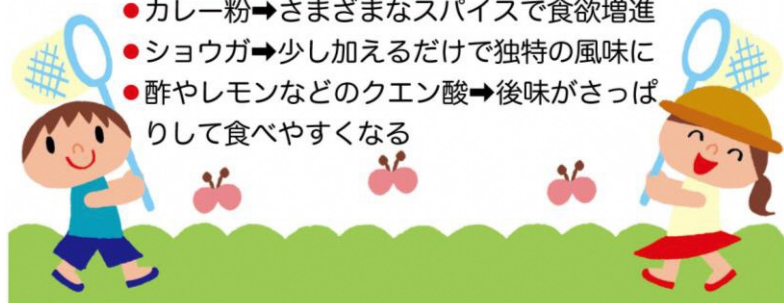
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 食育レポート

今月の食育は「食事のマナーを身につけ、正しいお箸のもちかたを覚えよう」でした。

みんなで正しい姿勢で座り、お箸の使い方を練習しました。お箸の練習をしていると正しい姿勢が崩れてしまったり、ついつい大きな声でおしゃべりをしてしまったりマナーを忘れそうになりましたが、声をかけると、背筋を伸ばして座ることが出来ました。またお箸のもちかたの練習で、スポンジやボタン、毛糸などを1つずつはさみ、ねこさんのお口まで運ぶことが出来ました。