

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和5年7月発行

太陽がサンサンと照り付け、だんだんと暑さが厳しくなってきました。じめじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさんの汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の水分は失われていきます。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。



●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 食事を心掛けろ	
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

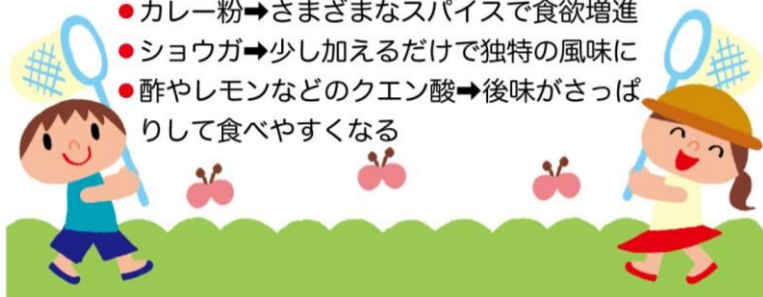
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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★

7月に保育所で育てている野菜を使って夏野菜カレーを作るお手伝いをします。

事前準備として、三角巾のかぶり方エプロンの着方、包丁やピーラーを安全な使い方をお話をしました。実際に切ってもらった茄子を洗い、いちよう切りの切り方を見てもらったり、茄子は水に浮くのか沈むのか実験をして野菜に興味をもってもらえるようにお話をしました。



旬の夏野菜を食べよう！

野菜は旬の時季が最も栄養価が高く、味わいも豊かです。何より旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。夏野菜には、ほてったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

