



給食だより

平成23年7月1日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号



夏の健康づくりは食事から！！

太陽のひかりがサンサンと降り注ぐ暑い夏がやってきます。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといってあっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると《夏バテ》になってしまいます。暑い夏こそ、よく食べよく体を動かして、イキイキと過ごしましょう。

夏場の食事の注意点

これからの時期、のどごしのよい**麺類**を食べることが多くなると思いますが、そうめんや冷麦などだけで食事を済ませると、たんぱく質・ミネラル・ビタミンなどの**栄養素**が不足して、夏負けしてしまいます。

麺類を食べるときは、肉・魚・卵などの動物性食品や季節の**野菜**を豊富に使った具を加えましょう。



冷たいもの・甘いものの飲み過ぎにも注意！

適当に汗をかくにはこまめな水分補給が必要です。

しかし、**冷たい水**や**清涼飲料水**をがぶ飲みするのは考えものです。

水分をとり過ぎると、胃酸が薄められて**消化不良**になり、栄養素を十分に体内にとり込むことができなくなってしまいます。

甘い飲み物は**食欲を失わせます**。おなかがすかないので食事の量に影響し、好きなおかずだけで済ませてしまう原因に…

のどが渴いたときは麦茶など甘くない飲み物を選ぶようにしましょう。

また、甘い飲み物が飲みたいときはコップに取り分け、飲み過ぎないように心がけましょう。

夏野菜が実りました

子どもたちが苗を植え、成長を見守っていた**ナス**や**キュウリ**が実を付けました。

キュウリはそのままガブリ！
ナスは甘味噌炒めにしたりカレーの具になったりと、毎日の給食に大活躍してくれています。



引き続き食中毒に注意！

- ①生肉・生魚を調理した包丁やまな板で、他の食品を調理しない。
(サラダなど、加熱しないものには特に菌をつけないように注意が必要です)
- ②作り置きせず、調理した物は早めに食べる。
- ③食品の中心までよく火がとおるようにしっかり加熱する。

