



8月

給食だより

平成24年8月1日 発行

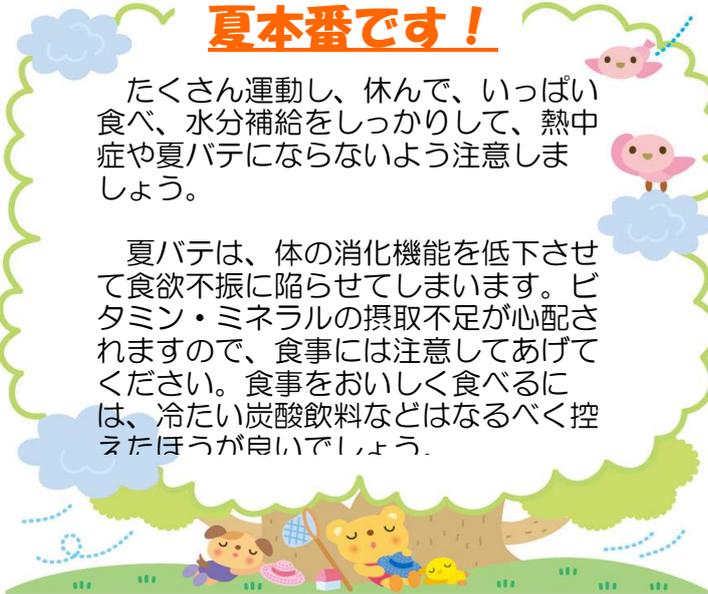
大戸報徳保育園

第 5 号

夏本番です！

たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしっかりと、熱中症や夏バテにならないよう注意しましょう。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などはなるべく控えたい方が良いでしょう。



・・・夏に適した食べ物・・・

- なす、きゅうり、トマト、レタス、冬瓜などの夏野菜→体を冷やしてくれます。
- 豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにくなど→ビタミンB1が多い食材で、体の疲れをとってくれます。
- ハーブやスパイスもおすすりめです。
 - ・シソの葉→汗で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富。
 - ・生姜→血行を良くし、胃腸の働きを高めます。
 - ・カレー粉や唐辛子→発汗作用があり、汗が気化するときの気化熱で体温を下げてくれます。



8月7日は 七夕そうめん☆

- ①鶏もも肉と長ねぎをめんつゆで煮てスープを作ります（温かいままでも冷やしてもおいしいです）
- ②人参は星型に抜いてゆでます。卵はスクランブルエッグにします。きゅうりは千切りにします。
- ③ゆでたそうめんに②の具、白ごま、ほぐしたカニカマをのせ、①のスープをかければできあがり！

◆夏のからだと飲み物◆

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必須となります。

水分を補給する際は糖分の摂りすぎに注意が必要です。清涼飲料には予想外に多くの砂糖が含まれています。

糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質である乳酸となり、疲れやすくなってしまいます。

暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、といった甘いものを飲み過ぎると、かえって疲れを引き起こすことになりかねません。また、甘い物ばかり飲んでいるとお腹が空かず、食欲を失わせます。ごはんをおいしく食べるためにも、水分補給には麦茶や番茶が望ましいでしょう。



暑くて食欲がないからといって「そうめんだけ、冷麦だけ」このような食事では、十分な栄養のバランスがとれず、なおさらバテてしまいます。

そうめんに加えればお肉・卵などのタンパク質やビタミン・ミネラルを含む野菜を上手にとり入れられ、食事としてのボリュームも得られます。バランスのとれた食事を心がけましょう。