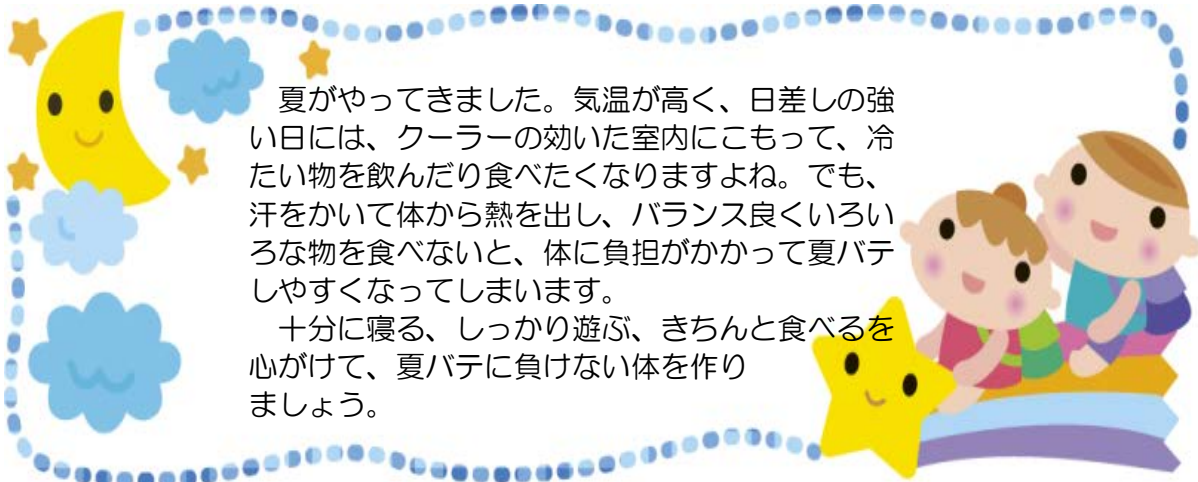


7月 給食だよ!

平成26年7月1日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号



夏がやってきました。気温が高く、日差しの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって、冷たい物を飲んだり食べたくくなりますよね。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランス良くいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって夏バテしやすくなってしまいます。

十分に寝る、しっかり遊ぶ、きちんと食べるを心がけて、夏バテに負けない体を作りましょう。

夏バテしない5つのポイント

- ◎早寝早起き
- ◎栄養バランスの良い食事
- ◎適度に体を動かす
- ◎こまめに水分補給
- ◎しっかり睡眠

今月の目標

衛生面に注意しましょう

夏野菜を食べよう

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

トマト

夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。また、鮮やかな赤い色はリコピンという色素によるもので、体内に生成する活性酸素の量を抑えます。



なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性が抜群です。

枝豆

大豆の未熟な実を枝ごと収穫したもので、栄養価が高い野菜です。特に疲労回復に役立つビタミンB1が多く、大豆にはないビタミンCも含まれています。そのほかにも良質なたんぱく質やカルシウム、食物繊維などを含んでいます。

