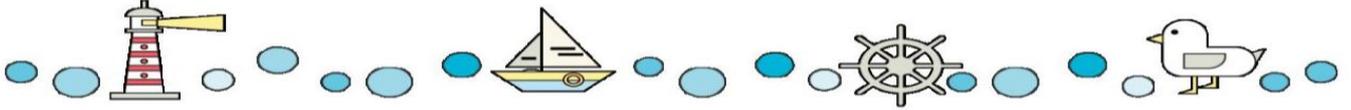




きゅう しょく 給食だより

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じる頃、子どもたちは、暑さに負けず元気いっぱい汗をかきながら、夢中で色々な遊びを楽しんでいます。一方、この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちですが、食事の工夫や室内の温度管理などを行いながら元気に過ごしていきましょう！！



夏を元気に過ごすための夏バテ対策

☆こまめに水分補給をしよう



喉が渇く前に少しずつこまめに飲みましょう。

☆栄養バランスのよい食事を取ろう。



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

☆温かい食べ物を取ろう



冷たいものばかりではなく、温かいものも取りましょう。

☆しっかり睡眠を取ろう



規則正しく十分な睡眠を取りましょう。

食中毒にも気をつけましょう！！

気温が高くなるこれからの季節にもっとも注意したいことが食中毒です。食中毒は、細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の主な原因となる細菌は、じめじめとした梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。





旬の夏野菜を食べてみよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり、夏バテに効くものが多いです。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。なるべく毎日摂取できるよう心がけましょう。

★きゅうり・・・ビタミン C とカリウムを含む体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。

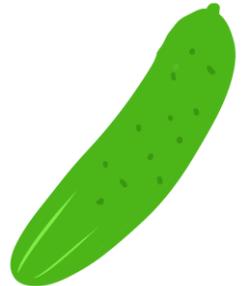
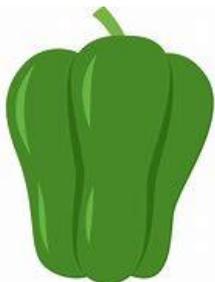
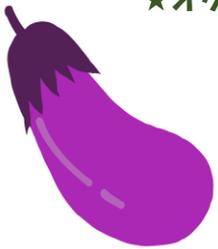
★トマト・・・ビタミン A、C、E、カリウム、ミネラル、リコピンが多く栄養豊富です。抗酸化作用があるので、疲労回復効果や美肌作用、日焼けした肌を回復させる効果などがあります。

★なす・・・ほとんどが水分で出来ており、ビタミンやミネラルや食物繊維がバランスよく含まれており、生体機能に優れています。

★ピーマン・・・ビタミン A、C が豊富で、血をサラサラにする作用や疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。また、コラーゲンの合成を助け、メラニン色素沈着を防ぐことで、健やかな肌を保つことができ、夏風邪にも効果的です。

★枝豆・・・モリデンポンという酵素があり、ミネラルが多く含まれています。また、鉄分や葉酸も含まれていて万能食材とされています。

★オクラ・・・ネバネバした成分は、水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。栄養価も高く夏バテ防止にぴったりです。



今月のおすすめメニューはお麩スナックです！

【材料】 2人分

- ・お麩(園では小町麩) 適量
- ・バター 適量
- ・きな粉、砂糖 適量

【作り方】

- 1、フライパンにバターを入れ溶かし、お麩を加え絡めるように炒める。
- 2、①をボールに移し、きな粉と合わせる。

家に余ったお麩があればぜひ作ってみてください♪