



8月 給食だより



令和3年7月30日
うずも保育園

強い日差しが降り注ぐ本格的な夏がやってきました。夏に気を付けたいのが熱中症や脱水症です。睡眠不足や朝食を抜いた時、暑さに慣れていない時などは特に注意が必要です。暑い夏を元気に乗り切る為にも生活リズムを整えましょう。

暑い夏を乗り切るために！



暑い日が続くと食欲が落ち体調を崩しやすくなります。また、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテを引き起こしてしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉、枝豆、ごまなどを摂るようにしましょう。また、クエン酸を含むかんきつ類も食欲がない時におすすめです。

便秘に気を付けましょう

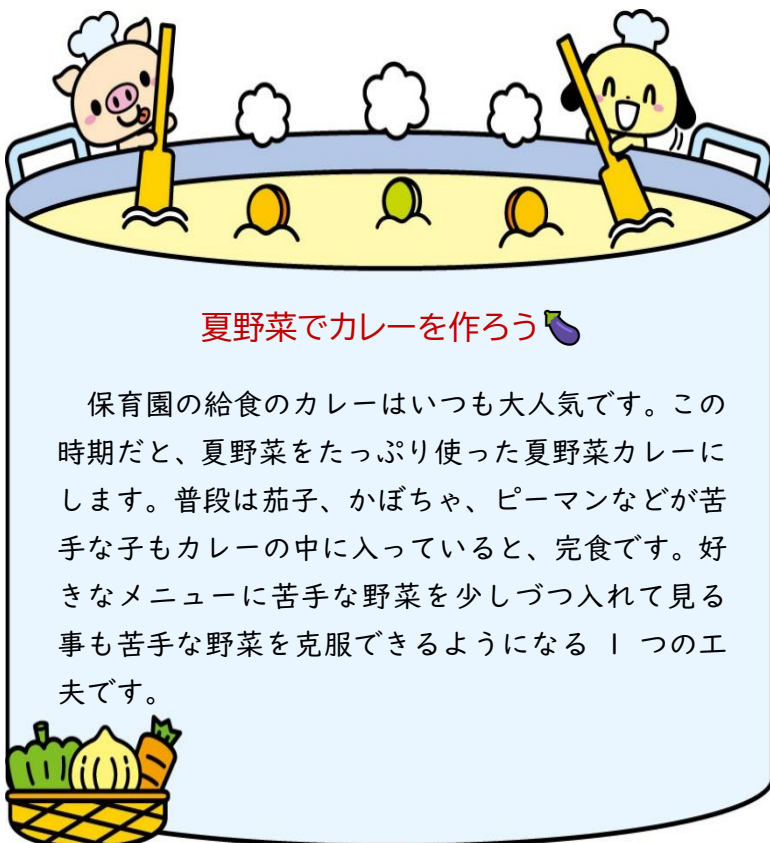
水分はお腹の中で便が作られる際に多く使われます。夏は汗をかくので水分が不足し特に便秘になりがちです。便が固くなりがちな場合は水溶性の食物繊維を多くとるようにするとよいです。水溶性の食物繊維はりんごやみかんなどの果物、人参、きゃべつ、トマトなどの野菜類や寒天、海藻などに含まれています。バナナやりんごはオリゴ糖も含まれ便秘を改善してくれる食品です。忙しい朝の朝食の一品に取り入れてみてください。



旬の野菜

～とうがん～

くせがなくあっさりしているので、夏バテした体にはうれしい食材です。利尿作用や熱を下げる効果があります。スープや煮物、あんかけにすると食べやすくとっても美味しいです。



夏野菜でカレーを作ろう

保育園の給食のカレーはいつも大人気です。この時期だと、夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーにします。普段は茄子、かぼちゃ、ピーマンなどが苦手な子もカレーの中に入っていると、完食です。好きなメニューに苦手な野菜を少しづつ入れて見る事も苦手な野菜を克服できるようになる 1 つの工夫です。

