



8月 給食だより



うずも保育園
令和5年7月31日

夏バテで食欲が落ちていませんか。保育園で育てているキュウリやトマトなどの夏野菜は、ほてった体を冷やしてくれる食べ物です。和え物や酢の物などを献立に取り入れて、暑い季節を乗り切りましょう。



ネバネバパワーで 夏バテ予防！

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。保育園では、ひきわり納豆に刻んだオクラや海藻を混ぜたメニューがみんな大好きです。



冷たい物の食べすぎ・ 飲みすぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たいものとりすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



腸の調子を整えよう

1日を元気に過ごすためには、快眠・快食とともに快便がポイントです。ウンチを出やすくするには、朝食を必ず取ることが大切。ごぼう、大豆、バナナなどオリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また、便秘の予防には、海藻やイモ類、野菜などの食物繊維が多い食べ物も効果的です。



食事の様子



給食の様子を見ると、暑さにも負けず、「先生～美味しいよ～」、「野菜食べたよ」など、空の食器を見せてくれたり、みんなで会話をしながら楽しそうに食事をしている姿が見られます。これからの時期、食中毒に十分注意することと、食材の大きさ、固さ、量や味付けなどを担任の先生と相談しながら、最適な給食を作っていきたいと思います。



栄養士 齋藤