



8月 給食だよ

白岡みちのご保育園

夏本番になり暑い日々が続いていますね。プールや夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいですが、体力の消耗も激しくなります。夏野菜は水分が多く体を冷やしてくれる効果があります。バランスのとれた食事をこころがけ、しっかり睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防

〈新鮮な野菜をたっぷり摂る〉

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。汗をかくと一緒にビタミン類も流れてしまうのでたくさん摂りましょう。

夏野菜(なす・きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・枝豆・冬瓜・とうもろこし・ズッキーニなど)

〈疲労回復にはクエン酸〉

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干し・お酢)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、日ごろから疲れやすい人は特に積極的に摂りましょう。

〈ビタミンB1を補給する〉

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、食事で栄養を摂ってもエネルギーに変えられなくなります。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉・うなぎ、大豆、ほうれん草などがあります。

〈8月の食育活動〉

8月22日(金)

ぞう・らいおん組を対象に、「ピザ作り」の食育活動を予定しています。

生地を伸ばし、ケチャップを塗り、材料をのせ、給食室の簿オーブンで焼き上げます♪

上手に作れるか、楽しみです。

水分補給はこまめにしましょう

◎のどが渇く前に飲みましょう

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。