



給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和6年8月1日

厳しい暑さが続いておりますが8月は花火大会をはじめ、様々なイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く疲れて体調を崩しやすくなってしまいます。夏バテ対策をしっかりとし、朝食は必ず食べて登園するようにしましょう。

食事のできる！！夏バテ対策



-夏バテが起こる主な原因-

- ① 暑さによる食欲低下や冷たいものの摂りすぎで胃腸の働きが低下→**栄養不足**につながる
- ② 大量の汗で体の**水分**や**ビタミン・ミネラル**が失われる
- ③ 暑さによる**睡眠不足**
- ④ 真夏の室内と室外の温度差に体が追い付かない→**自律神経の乱れ**につながる



血や筋肉を作るもととなる。
ひれ肉やささみなど脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。

夏バテ対策に効果的な栄養素

たんぱく質



ビタミン B1・B2・C



糖質をエネルギーに変える働きを持つ。玉葱やニンニクなどといった香り成分のあるものと一緒に摂取すると吸収率が上がります。

ミネラル



汗によってミネラルが不足すると脱力感・食欲不振などにつながります。果物にも含まれますので積極的に補給しましょう。

クエン酸



疲労回復を早める働きがある。他にも梅干しや酢も効果があるといわれています。
(その他) 香辛料は食欲を増進させる働きがあります

今月の世界のサラダ

今月の世界のサラダは、メキシコの、シーザーサラダです。本場のシーザーサラダはレタスの上にガーリックトーストを乗せるといったシンプルなものですが、子どもたちが食べやすいようにレタス・胡瓜・人参・コーンをドレッシングで和えたものにしました。



食育活動

今月は、22日にくま組さんとぞう組さんがフルーチェ作りをします。
牛乳で混ぜるだけの簡単な食育になりますので、ご家庭でもぜひやってみてください。

