

8月給食だより



令和4年

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。

夏本番！体が疲れやすい・だるさを感じる・食欲がない・・・なんて夏バテの症状も出てくるこの季節。夏バテ防止のためにもいつも以上にバランスの取れた食生活や水分補給に気を配り、毎日を元気に過ごしましょう。



夏バテ予防の食事

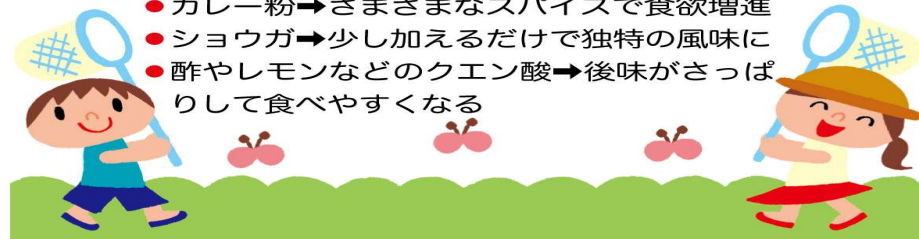
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



今月の旬

トマト

ビタミンとリコピンで医者いらす！

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい！！ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり子どもを病気から守ってくれます。

リコピンは加熱することで吸収率が3倍になるんです！
トマトは、加熱したり油と一緒に摂取するのがオススメです！！

お知らせ

1組さんの別メニュー

- 4日(木) アンパンマンひとくちビスケット
- 23日(火) 1歳からのかっぱえびせん
- 24日(水) マカロニきな粉
- 26日(金) アンパンマンのお野菜せんべいの提供になります。

熱中症予防 水分はどんな物がよい？

人は上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

熱中症 に注意

