



給食だより



平成30年8月
ほのぼの保育園



厳しい暑さが続いています。子ども達は毎日元気にプール遊びを楽しんでいます。夏は体力消耗の厳しい季節、特に今年は猛暑で、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスのよい食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう！

夏を元気に過ごすポイント

㊦ なんでも食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心掛けましょう。

㊧ めたいものは、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。



㊨ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。



㊩ ぼう、塩の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。



㊪ よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。



㊫ だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。



㊬ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。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、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。