



食育だより



R4.7 高館あおぞら保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。日差しが強くなる日もあれば、梅雨で湿度も高く蒸し暑くなる日もあります。また、クーラーを使い始めると更に外気温と室内の温度の差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。たんぱく質や脂質などの栄養を適切に摂り、暑い夏を乗り切る体づくりをしましょう！

夏バテ予防の食事

夏は、そうめんなどの“麺だけ”を食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。肉・魚、野菜などでタンパク質やビタミンを補いましょう♪

1. バランスのとれた食事をしましょう。

主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜類、海藻類など）を基本に、いろいろな食材がとれるよう、工夫しましょう。

2. 夏は特にビタミンB群、C群を含む食品を食べるように心がけましょう。

ビタミンB群が多い食品

豚肉、レバー、卵、豆腐、うなぎ、ごま、牛乳、枝豆などに多く含まれています。

糖質の代謝や筋肉にたまった疲れをとるのに役立ちます。

ビタミンC群が多い食品

トマト、ゴーヤ、かぼちゃなどは免疫力を高める働きをするので、夏かぜ防止にもつながります。レモン、お酢、梅干しなども疲労の原因となる乳酸を排出してくれるので、積極的に摂るよう心がけましょう。



おすすめは豚肉とにんにくを合わせて食べることです。にんにくの“アリシン”という成分がビタミンB群の吸収を助ける働きをします！



水分補給のポイント

これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。体内の水分が不足すると、体内調節が出来ず熱中症になったり筋肉のけいれんを起こす場合もあるので、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

～適した飲み物とその特徴～

- ★水・・・ミネラルを含まない為、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。
- ★麦茶・・・ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時に熱中症予防対策として普段飲む飲料に適します。
- ★スポーツ飲料・・・ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖質が高いため摂りすぎには注意です。日常的な水分補給には適しません。

【7月の給食・食育活動予定】

25日 お誕生お茶会



※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★7月は畑の夏野菜を収穫して、給食に取り入れていきたいと思えます。作物の成長の様子を、お子さんとご家庭でお話してみてくださいね。

食育活動について

【7月の食材テーマ】調味料について

今回の食育活動では基本の調味料【さしすせそ】と基本味（5味）を知る活動を行います。

基本の調味料は、さ：さとう、し：しお、す：酢、せ：しょうゆ（せいゆ）、そ：みそです。食卓に並ぶとき、すでに料理された状態で出てくることが多いため、給食でどんな調味料が使われているか、目で見て触感や匂いを学びたいと思います。

基本味（5味）は甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。食材の絵を見ながら、どの味に当てはまるのかクイズ形式で取り組みます。

お子さんとお家ではどのような調味料を使っているか話題にしてみてくださいね♪