



食育だより



R5.7 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。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下してしまい水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。また、食欲が低下すると体力の低下にもつながるので、しっかりとした食事を十分にとり、暑さに負けない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、夏風邪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、体内調節ができ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。

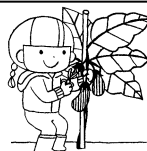
★スポーツ飲料・・・ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖質が高いため摂りすぎには注意です。日常的な水分補給には適しません。



【7月の給食・食育活動予定】

7日(金)・・・七夕メニュー

24日(月)・・・7月生まれお誕生お茶会



※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月から8月にかけて夏野菜の収穫を行っています。自分たちで種から育てることで野菜に親しみや愛着がわき、食べ物に対する興味・関心が高まっています♪
収穫した野菜は、給食に取り入れていきたいと思ひます。

土用の丑の日とは

夏の土用といえば立秋の直前18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎ。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材ですね。今年の土用の丑の日は7月30日(日)です。

