

# 8月 給食だより

平成30年8月配布

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。この暑い夏を元気いっぱい過ごすためには、十分な睡眠と、バランスの取れた食事が大切です。ちょっとした香辛料（カレー粉やショウガなど）や、酸味（お酢やレモン汁）を効かせると、食欲を取り戻せますよ。

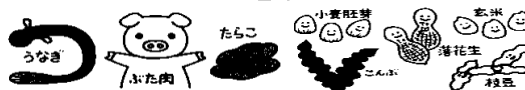
## なぜ？夏バテするの？

暑い日々が続くと、胃の消化機能が低下し栄養の吸収が悪くなります。すると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、「食欲がない」「なんとなくダルい」などの夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、冷たい飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなっていくのです。

### 夏バテ予防の食事

夏場は特に不足しがち。ビタミンB1を多く含む食品を食べて、身体のダルさを解消しましょう！

#### ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB1の働きを高める食材です。ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べると夏バテ防止効果が増大です★

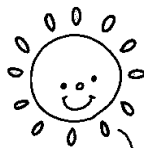


いつもの味付けにちょっとだけプラス★ 落ちた食欲を取り戻しましょう！

- チャーハンや肉じゃが、スープ、天ぷらの衣にカレー粉をプラスして。
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ⇒梅肉、ごま、レモンしょうゆ味でサッパリと。
- スープや煮物⇒葛粉や片栗粉でとろみを付けてヒンヤリのどごし良く。



やさい  
8月31日  
「野菜の日」



8月31日は、「野菜の日」です。暑い夏こそしっかりと野菜を食べたいですね。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、特に夏に旬を迎える夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

生食や簡単な調理方法でおいしく食べられる野菜も多いので、なるべく毎日食べるように心掛けましょう。



## 夏野菜を食べよう

### 給食室より

保育園の給食では、旬の野菜や果物を積極的に取り入れています。先月のピーマンや冬瓜・ゴーヤーなど苦手な子どももいたようですが、旬の食材を知って、食べて、健康に過ごしてもらいたいと考えています。また、ご家庭での献立作りや味付け、調理方法の参考にしていただければ幸いです。色んな味を知ることで味覚の発達と、嗜好の広がりを促せればと思います。

