

給食だより

夏本番のこの時期。今年は気温は高いですが雨が多いように感じられますね。
 子どもたちはそんな天気はおかまいなしで、毎日走ったり、虫とりやプールなど楽しんでいきます。
 今月はお盆休みがあったり、夏休み中の兄弟がいる園児にとっても生活リズムが
 乱れがちになり、体調を崩しやすい時期でもあります。
 子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら
 体調管理に気をつけて元気に登園しましょう。



暑さに負けないからだを作る食事 の巻

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。
 食事を通し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とは…》

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳) …… からだをつくる
- ビタミンC (野菜・果物) …… からだの調子をととのえる
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐) …… からだをつくる
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜) …… 骨や歯をつくる、
からだの調子をととのえる

《落ちた食欲を取り戻す味付け》

- カレー粉 → スパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで爽やかな風味になります
- 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ります。



十分な睡眠をとみましょう



夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとみましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活のリズムが崩れます。夜、暑くて寝つけない場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなど調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。

冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう

暑いとつい手がでてしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やすことにより、さまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ、食欲不振やむし歯の原因にもなるため、注意しましょう。

