

# 8月の給食だよ!

親隣館保育園

R.3

8月に入ると、ますます暑さが厳しくなり、熱中症や疲れから体調を崩しやすくなります。夏バテを防ぐ"食事のポイント"を参考に、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をしっかりとって、毎日を元気に過ごしましょう!

## 夏バテを防ぐ"食事のポイント"



◎夏野菜を食べる。日本の中から涼しくする。



◎ビタミンB<sub>1</sub>を取り入れる



◎こまめに水分補給をする

夏が旬の野菜(きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど)や果物(すいか、なしなど)は水分が多く、体を冷やす効果があります。また、汗で失われやすいビタミンやカリウムなどのミネラルも豊富です。

豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>には、疲れをとる働きがあります。普段の食事に取り入れましょう。

汗で多くの水分が失われてしまうので、熱中症予防のためにも麦茶や水などの甘くない飲み物で水分補給をしましょう。

## 7月の食育のようす



今回の食育はおやつに出るともろこしの皮むきをしました。皮をむく前に、OKワイズをしました。ともろこしの粒とひげの数は同じであることとおいしい部分はまん中なのか茎の近くのなかかなどのお話をしました。ともろこしの一番おいしい部分は、まん中と思われがちですが、実際は茎の近くのほうが栄養がたくさんまわっているため、甘いと言われている。なので、1本まるごと食べるときは、先の方から茎にかけて食べるとおいしく食べられます。ともろこしを食べるとおなかの中をきれいにしてくれる。うめが、出やすくなるので、ご家庭でもよかったら入れてみて下さい。

8月11日(水)に米料理保育があります。6月に種まきをした小松菜を使って子どもたちと「小松菜のケーキ」を作ります。おやつに出るので楽しみにしていて下さい。

「冷たいものの食べすぎ」に注意  
 ・暑い夏はどうしても冷たい食べ物、飲み物を欲してしまいがち。冷たい物を食べ過ぎると胃や腸の調子がおかしくなり消化不良や食欲不振につながります。ほどほどにしてバランスよく摂るとよいですね。