

7月

食育だより

梅雨入りし蒸し暑い季節になりました。暑いので冷たいものを食べすぎていませんか。食欲がなく偏った食事になり、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、早寝早起きや、規則正しい生活リズムを心がけ、食事も副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べませんか。

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみませんか。

<夏が旬の食材>

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

❁ 冷たいものの取りすぎに注意 ❁

冷たいものの取りすぎは、お腹を壊したり食欲がなくなったりする原因になります。また、ジュースやアイスクリームなど冷たいものには、糖分を多く含んでいるものも多く虫歯になりやすいので気をつけましょう。

飲み物は、水を入れれない麦茶などにし夏をのりきりましょう。



園児が自分たちで、植えて、水やりなどを行い育てたのを収穫し、給食室で、その日の給食に使用して、皆に提供しています。自分たちで育てたものをおいしくいただきました。この体験を通して、食事に対する意欲や感謝が育ちます。

はやね

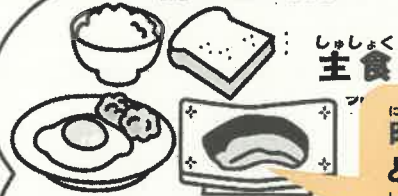
はやあき



朝ごはん!



朝ごはんは



しじょうく
主食

にく きかな なつどう
肉・魚・納豆な
どのタンパク
質のおかず



野菜
のおか

をくみあわせて
食べましょう



く 具たくさんのみそ汁や
しる スープなどは、
あさ 朝ごはんにぴったり!

せいかつ
生活リズムをつくりましょう

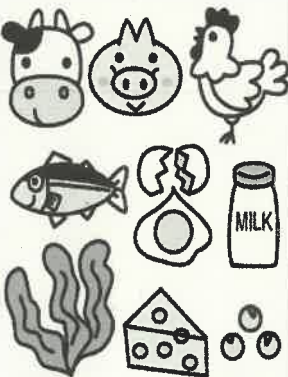
あつ ひ っつ しょくよく つか
暑い日が続くと食欲がなくなり、疲れやすくなります。

バランスよく食べるようにしましょう。そのためには、

しょく なかま
3食の仲間をとりましょう。



あかのなかま



きいろのなかま



みどりのなかま

