



給食だより

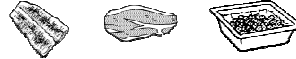
◎元気に夏を過ごしましょう◎

毎日暑い日が続いていますね。こどもたちも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1日3食、バランスよくきちんと食べて生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう!!

夏バテ予防にいい食べ物

◎良質なたんぱく質...肉・魚介類・卵・大豆製品

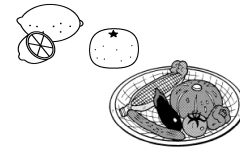
夏バテにならないために、なくてはならない存在です。毎食の肉・魚などから良質なたんぱく質を摂ることがポイントです。



◎ビタミンB₁を含む食べ物...うなぎ・豚肉・大豆・ほうれん草

ビタミンB₁はご飯などの糖質をエネルギーに変える働きがあります。なのでこのVB₁が不足すると糖はエネルギーに変わらず、疲労物質の乳酸となって夏バテを起こします。

◎クエン酸を含む食べ物...レモン・グレープフルーツ・オレンジ・柚子・梅干し



疲労物質である乳酸を分解し、身体の外に排出する働きがあります。

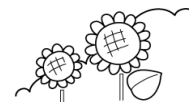
◎ビタミンCを含む食べ物...トマト・ゴーヤー・アスパラガス・かぼちゃ等の夏野菜

暑さや睡眠不足によってストレスを感じると、ビタミンCが消費されます。ビタミンCを補給するとストレスが軽くなります。

◎香辛料...にんにく・こしょう・しょうが・しそ・カレー味

暑さが激しくて食欲がない時でも、香辛料の刺激によって胃腸が働くため食欲の減退を防ぐことができま

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏のおやつについて

こども達の夏のおやつ、どんなものを用意していますか？毎日暑い日が続いてつい、アイスや冷たい飲み物ばかり食べたり飲んだりしていませんか？冷たいものばかりでは体を冷やしてしまったりお腹を壊してしまったりします。かといって暑い日に、カステラやクッキーだけでは口の中がモソモソして食べにくいです。そこで、冷たく冷やしたスティックきゅうりやトマトの丸かじり、今が旬のトウモロコシや枝豆ならこども達も喜ぶと思います。また、栄養たっぷりで食べやすい果物は、おやつに最適です。夏のおやつには、水分を上手に補給し、糖分を摂りすぎないようにすることがポイントです。



* ✦ *

寒天やゼリー
* を使ったおやつ
なども手軽に作
ることができま
すので、冷蔵庫に
作りおきしておく
* とよいですね
(*▽*)



* ✦ *



※カレーや丼物の時はルーをかけるので大きめのお弁当箱に持たせてください。<(_ _)>