

# 2024年 8月 給食だより 矢中保育園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう。



## 夏を元気に過ごすポイント



### 旬の食材をたっぷり食べよう!

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまくとり入れてみましょう。

#### 夏が旬の野菜



●きゅうり、なす  
体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。

●トマト  
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。



●ゴーヤ  
ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦みは、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でてたりすることで緩和されます。



### お誕生日会メニュー 8月30日(金)

ジャージャー麺  
ブロッコリーの  
ゴママヨネーズ  
パイナップル

おやつ  
桃パフェ



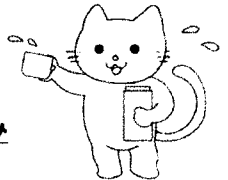
### 1日3回の食事をしっかりとろう!

夏は、暑さで食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。

### こまめに水分を補給しよう!

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に飲みましょう。

水分補給をこまめにしようね



### 冷たい物の食べすぎ、飲み過ぎに注意しましょう!

暑いとつい食べてしまうのが冷たいものですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし、様々なトラブルを招きます。特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

子どもに必要な

### ★ 栄養素 ★ ビタミンB1

成長期の子どもに特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。B1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン。糖質を取り過ぎると、ビタミンB1が使われすぎて不足するので注意しましょう。B1は豚肉やウナギ、大豆などに多く含まれています。

