

2025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。旬の食材をうまく取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。

●かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。

●枝豆

良質なたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンCなど多く含まれていて、疲労回復、貧血予防に効果があります。

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。

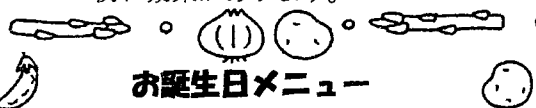
こまめに水分を補給しよう！

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



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。



お誕生日メニュー

8月29日(金)

和風ミートローフ

付け合わせ(スパ・サラダ)

カレースープ

グレープフルーツ

おやつ

カルピスポンチ

子どもに必要な

★栄養素★

糖質

糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。糖質というと甘いものをイメージしますが、ご飯やイモ類に含まれるデンプンも糖質の仲間。体を動かすエネルギーにすばやく変わるので、朝食ではパンやご飯、イモ類などをとるようにしましょう。

