



給食だより

夏バテを予防しましょう！！

①食事は量より質を考えてとりましょう

食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものを選んでいろいろな種類の食品をとりましょう。

②ビタミンB1をとりましょう

夏場はビタミンB1が不足しやすく、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなるので、豚肉などのビタミンB1を積極的にとりましょう。ニンニク、ニラ、玉ねぎ等アリシンを多く含む食品と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収がよくなります。

③クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し等)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。

④規則正しい生活をしましょう

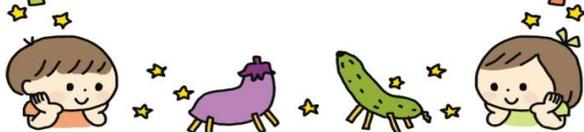
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

⑤水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎないように気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、つめたいものをとり過ぎると胃腸をこわし、夏バテの原因ともなりますので注意が必要です。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



夏バテ予防の食事

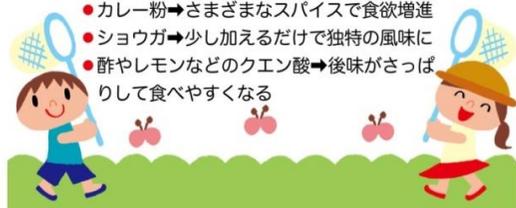
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



楽しくたべる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

| | |
|------|---|
| 主題 | 四季折々の野菜の味と香りを楽しみ子どもの心を育てる給食をつくる 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境をつくる |
| 給食目標 | 食欲のでる給食で夏バテを防ぐ 夏の食材に興味を持たせ、食欲を増進させる。 |



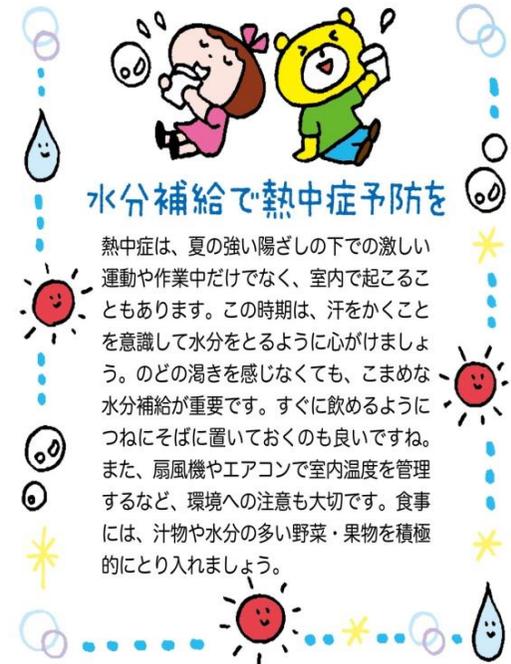
冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海にでかけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたり、と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

給食 田中 千登世



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。