



平成30年8月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしながらたくさん遊んで、しっかり休息をとって夏バテをしないようにしましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどしないように、体調管理に気をつけましょう。また、夏に旬をむかえる食材がたくさんあります。旬の食材には、ビタミンが豊富に含まれているので、ぜひいろいろな料理に入れて、食べてみてくださいね。



夏バテ予防の食事

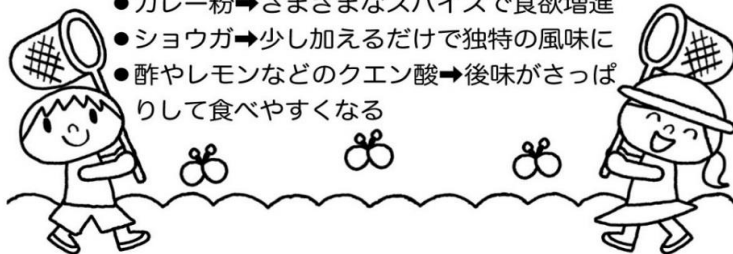
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



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中だけでなく、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。

おすすめ食育

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。保育園では給食のメニューにトウモロコシがあったら年長さんに皮むきとヒゲとりをお願いします。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシは見たことがない子どもも多くいるでしょう。トウモロコシを見つけた時は是非、子どもにお手伝いをお願いしてみましょ！ものすごい集中した姿を見せてくれると思います。



お知らせ



・8月13～15日まで
給食室はお休みです。
お弁当のご用意をお願いいたします。

・instagramやってます！
給食やおやつをメインでのせています
ので、チェックしてみてくださいね！
#すくすくどろんこの会