

給食だより 2019年8月



暑さに負けない、元気な体作りをしましょう！

太陽の輝きが増し、本格的な夏がやってきました。こどもたちは日差しの強い中で遊んでいると、脱水や熱中症などを起こしやすいので、十分に予防しましょう。免疫力を下げないためにも、栄養と睡眠はしっかりととりましょう。



こどもの夏バテ



夏は、エアコンのきいた室内と、暑い屋外との温度差により、体温を調節する自律神経の機能が乱れ、夏バテを起こしやすくなります。

特に子供は、室内と屋外の出入を繰り返すことが多いので、注意が必要です。また、暑いからと言って、冷たいジュースやアイス摂りすぎると、胃腸が冷えて、消化機能が低下するほか、血糖が上昇して、食欲が落ちやすいので気を付けましょう。

子どもは食べられる量が限られているので、少量でも、栄養バランスのよい食事を食べるようにしたいものです。



<夏バテ防止のポイント>

- 火を通した温かい食べ物を食べる（体を温める）
- 食事の品数を増やす（栄養バランス）
- 冷たいジュース、炭酸飲料を控える（血糖値を抑える）
- 水やお茶はこまめにとる（水分補給）
- 汗をかく（適度な運動）
- お風呂に入る（自律神経を整える）
- 睡眠をしっかりとる
- 体を休め、規則正しい生活をする



さんい保育園 清澄白河

旬の食材紹介

すいか

90%が水分という大変みずみずしい食べ物です。カリウムが豊富で、余分な塩分を排泄し、むくみに効果的です。幼児クラスはスイカ割りをして、みんなでおおいしく頂きます。



ぶどう

紫色の皮にはポリフェノール類が豊富で、中でもアントシアニンは視力回復に効果があるといわれています。園ではデラウェアや巨峰がデザートとして出ます。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを煮て食べる事から冬の野菜と思われがちですが、7~8月が旬の夏野菜です！栄養価が高い緑黄色野菜で、夏バテで体がだるい時には、すすんで食べたい食材です。ベータカロテンが豊富で、免疫力を高めます。夏野菜のかき揚げや、夏野菜のカレーライスにもしっかりと入っています！



食育の風景 土用干し（はと組） 7/29~7/31

今年は7月に入ってから天候の悪いことが多く、なかなか土用干しの日程が決まりませんでした。最後の週になって晴れ間が出てきたので、やっと土用干しを決行することができました。

6月に漬け込んだ梅と赤しそを竹のざるに広げ、太陽の光を浴びせることで、殺菌作用と、色が鮮やかになるといわれています。3日間連続で行うのがベストだとされています。梅干しの完成まではまだまだ先。待ち遠しいですね！



今月の食育

8月8日（水）、幼児クラスですいか割りをを行います。

