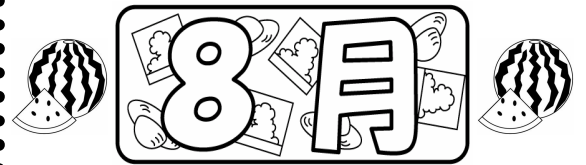


給食だより

2006年



あおぞら第2保育園 給食室



いよいよ夏到来です！本格的な暑さが毎日続いています。暑い日ばかりだとどうしても食欲が無くなり、夏バテしやすく体も参ってしまいますよね！そんな暑さに負けないように 毎日規則正しい生活を心がけ、しっかり食べてこの暑い夏を元気に乗り切りましょう！



《今月のテーマ》 暑い夏を元気に過ごす方法は？

？夏バテって？

夏は食欲が落ちる時期です。しかし、いくら食欲がないからといって全く食べないのでは夏の厳しい暑さに簡単に負けて、元気に遊ぶこともできません。体の神経や筋肉の働きが鈍くなり疲れやすい体になってしまいます。

・・・これが夏バテです！



さて、どうしたら夏バテにならずに夏を乗り切ることができるのでしょうか？元気に夏を過ごせる対策方法をご紹介します！

～夏バテ知らず！3ヶ条～

1. 食欲アップのひと工夫を！

暑い時は、油っぽいものよりあっさりしたものが食べたいですよ。そのあっさりしたものに、さらにひと工夫すると食欲が進みますよ！

肉じゃがやチャーハンにカレー粉をまぶして、カレー風味に！いつもの冷奴に、梅肉をのせてさっぱり味に！



2. ビタミンB類をたくさん！

夏はエネルギーが消費しやすいです。代謝に欠かせないビタミンB群が不足しやすいので、食事から積極的に補給するようにしましょう！



豚肉



枝豆



うなぎ

他にもレバー・豆腐・ゴマなど

3. 夏野菜と仲良しに！

夏に必要なビタミン類がたっぷりの夏野菜！暑さで弱っている胃を刺激して消化を助けたり、のぼせた体を冷やす働きがあります！



ピーマン



なす



トマト