

給食だより

2006年

9月

あおぞら第2保育園 給食室



厳しい夏の暑さもようやく落ち着き、少しずつ秋の風が感じられるようになってきましたね！しかし気温の変化と共に、夏の疲れが出てくる時期でもあります。毎日の食事・睡眠をしっかりとって、疲れを吹き飛ばしてしまいましょう！



《今月のテーマ》 夏の疲れの回復方法は？



子どもも大人も夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。夏バテは、胃腸や肝臓などといった内臓も疲れている状態です。さて、どのようにしたら夏の疲れがとれるのでしょうか？



★夏の疲労回復方法★



疲労回復には良質なタンパク質を！

タンパク質は、卵・肉・魚・豆類などに多く含まれています！良質なタンパク質は、疲労回復を助ける効果があるのです。

これから旬を迎える食材として、サンマやサバ、アジなどがあります！給食でもどんどん登場しますのでお楽しみに



ビタミンB・Cをとろう！

夏の太陽の光をいっぱい浴びたカボチャや大根の葉は特にビタミンB・Cがたっぷり

そして、これから旬を迎える食材では、サツマイモやサトイモがおすすめです！このような植物性の食べ物は、肉・魚などの動物性の食べ物にはない繊維があり、胃腸を刺激して便通を良くしたり、血液をきれいにしてくれます。



生活リズムや一日の始まりの朝食を大切に！

早寝早起きで生活リズムを崩さないようにすることが大切です！そして、朝食はしっかりと食べましょう！ただパンを食べるだけ・・・牛乳を飲むだけ・・・ではなく、おかずも一緒に食べることで疲労回復につながります。

