



給食だより

平成18年7月26日(水)

谷津保育園



今年は梅雨が長引き、じめっとした日が続きましたが、いよいよ夏本番ですね。子ども達は毎日プールや水遊びなどで身体をたくさん動かすのでたくさんのエネルギーを消費します。夏の間はれもん・いちご・さくらんぼと合同保育がになります。にぎやかな食卓の中で何でもばくばくと食べてしまうお兄さんお姉さんの姿を見て色々な食べ物に挑戦して行って欲しいです。

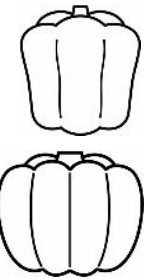
しかし暑い日が続くと夏ばてになりやすく、食欲もおちてしまいなかなか元気にならないなんてことに…。夏ばて対策は元気なうちからしっかりと行いましょう。



夏ばてに効く食べ物ってなあに？



暑いと何もする気が起きなくて、食欲もなくなりますよね。しかし食欲がないからといってそうめんやそばなどばかりでおかずを摂らないと栄養が偏りさらに夏ばての回復が遅くなってしまいます。暑い夏を乗り切るためにはどんな食材を摂ったらいいのでしょうか？

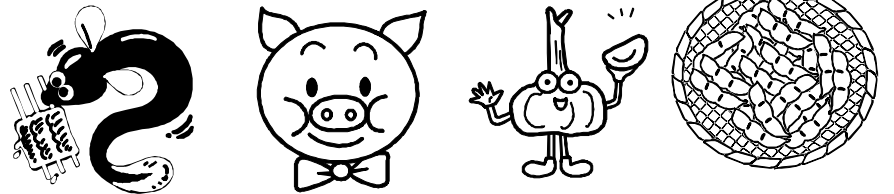


① ビタミンB₁をとろう！

夏場はエネルギーの消費が増えます。そのため代謝に必要な**ビタミンB₁**が不足しがちです。

☆ビタミンB₁を豊富に含む食材☆

豚肉 レバー うなぎ にんにく 枝豆など



② 夏野菜を食卓に

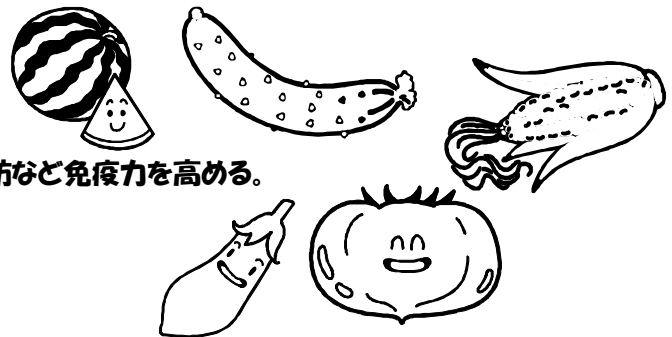
旬の野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれるやさしくて美味しい食材です。

きゅうり すいか 冬瓜……むくみをとる、利尿作用

トマト……ビタミンCを豊富に含む。免疫力UP！

南瓜・ピーマン……ビタミンAが豊富で粘膜を強くし、風邪の予防など免疫力を高める。

そのほかとうもろこし、なす、レタスなどがあります。



③ いつもと違った味をフラスワン！

栄養価はほとんどありませんが、香辛料や酸味をいつもの味付けにフラスすることで、減衰した食欲を刺激しましょう。

EX. カレー粉+肉じゃが or スープ or から揚げ

サラダ・冷奴+梅肉 or レモン醤油 or ごま

野菜炒め+豆板醤

また片栗粉などでスープや煮物にとろみをつけるとのごしが良くなり食べやすくなります。

食欲が出てくれば、夏ばても自然と回復します。

☆そのほかこまめな水分補給や十分な睡眠、朝食をしっかりとることも大切ですよ。☆

☆今月の幼児月平均栄養給与量☆	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	562	22	20.2	71.8	292	2.4	406	0.43	0.55	29	3.1