

給食だより 号

令和元年7月31日 認定こども園一関南保育園

<夏バテを防ぐ食事のポイント>

●しっかり食べよう朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。しっかり食べましょう。

●のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう

清涼飲料水は、砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。牛乳を飲んでカルシウムをしっかりとりましょう。

●色のこい野菜をたべよう

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油炒めなどにすると体への吸収がよくなります。（ブロッコリー、かぼちゃ、人参、ほうれん草、トマト）



●卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとう

暑い季節は、そうめんやうどん、そばだけという食事になりがちです。麺類を食べるときはたんぱく質もしっかりとるようにしましょう。

<水分補給、5つのポイント>



●のどがかわく前に飲む

「のどが乾いた」と感じたときは、もう体が水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

●少しずつ、こまめに飲む

●飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分はうまく吸収されません。普段は水か麦茶など大量に汗が出るときはスポーツドリンクでと、上手に使い分けましょう。

●冷やしすぎや保管場所にも注意

●食べ物からも水分補給



飲み物だけが水分補給ではありません。たとえば、ご飯や汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には、水分だけではなくミネラルも多く含まれています。

<子どもたちが、野菜を収穫しました>

トマト、じゃが芋、きゅうり、枝豆など収穫した野菜は、給食の献立に取り入れています。自分達で育てた野菜なので、ニコニコの笑顔で給食室に持ってきて、みんな喜んで食べています。