

8月給食だより

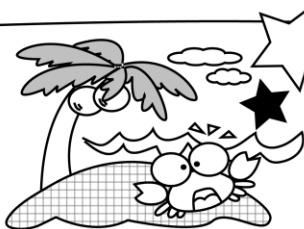
令和4年7月29日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。



旬の夏野菜が沢山収穫でき、冷たいスイカの美味しい季節となりました。

保育園では、園の畑で栽培した夏野菜の収穫やとうもろこしの皮むきなどの食育活動を予定しています。水分をこまめにとり、帽子をかぶって外出するなどの暑さ対策をしながら、夏ならではの思い出を沢山つくっていきます！

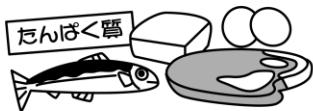


夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまうことを言います。

* 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



* たんぱく質

* たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

* 香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



水分補給は水や麦茶などにしましょう！

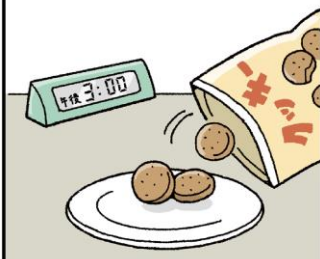
汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものをおすすめします。

ジュースなどの清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲むのは控えましょう。

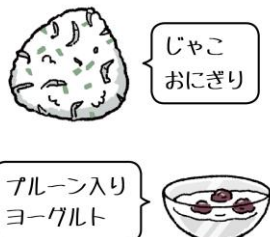


間食は……

・時間と量を決めて食べる



・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ

