



## 8月の給食だより



# 夏の暑さに負けないからだを作ろう！

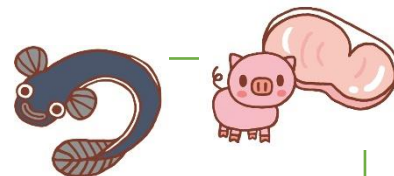
### ■夏場に必要なたんぱく質と食事

夏は気温も高く汗をかきやすいため、塩分・水分が汗とともに失われることで消化液の分泌も減り、消化機能が低下します。

そうすると、冷たくて甘いものでエネルギー補給をしたくなり、糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB群が不足しやすくなります。その結果、十分なビタミンB群が確保できなくなると夏バテを引き起こしやすくなります。

また暑さによる疲労やストレスを感じることでビタミンCも消費されるため、不足しやすくなります。そのため水分補給とともにこれらの栄養を食事でバランスよく摂取することが必要です。

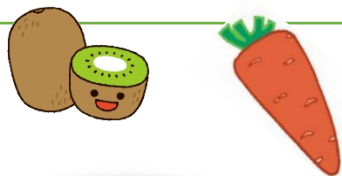
### ビタミンB<sub>1</sub>・・・豚肉、卵、ウナギ、レバー、枝豆など



ビタミンB<sub>1</sub>は体がエネルギーのもとになる糖質を代謝するとき、補酵素の働きをします。そのため、ビタミンB<sub>1</sub>を摂取することで効率よくエネルギーが産生され、疲労回復や体カアップが期待できます。エネルギーを蓄えることは冷えにも効果的です。

### ビタミンC・・・じゃがいも、カラーピーマン、キウイなど

野菜と果物に多く含まれています。特にじゃがいもは、効率よくビタミンCを摂取できるのでオススメです。ビタミンCは水に溶けやすく、調理時に失われやすいのですが、じゃがいものビタミンCはデンプンで覆われているため、流出が少ないのです。



ご飯に対してそうめんは、実に1.4倍以上のカロリーを含んでいます。簡単な調理で食べられる食材なので、野菜などを上手に取り入れ十分なカロリーを摂取し暑い夏を乗り切りましょう！

七夕そうめん美味しいよ😊



## 調理体験

～ひまわり組（4歳児）～

みんなで育てたインゲンを収穫して餃子のかわで包み焼を作りました



チーズやベーコンも  
いれよ



良い香りがしてきたね

～なでしこ組（3歳児）～

野菜をはさんだり食パンの型抜きをしたり可愛いサンドウィッチ作りをしました



きゅうり大好きだから  
いっぱい入れよ



自分で作ると  
おいしいな！

## 3歳☆とうもろこしの皮むき

なでしこ組がおやつに出るとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれました。みんなとっても真剣に剥いていました！

剥いたとうもろこしはおやつに美味しくいただきました😊ごちそうさまでした♪



剥いても剥いてもとうもろこしがでてこないぞお！



とうもろこしってヒゲがたくさんあってたいへんねえ…