

給食だより



8月

赤城保育園



ムシ暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？朝から暑いと食欲も湧かず。暑くて寝られず。冷たい物ばかりが欲しくなる。・・・悪循環ですね((+_+))

冬健康であるためにも、夏の過ごし方はとても大切です。栄養のある食事と規則正しい生活を心掛けて厳しい夏を乗り越えましょう！

夏バテとは？

夏バテとは、夏の高温多湿な環境に体が対応しきれずに起きた体調不良をいいます。

夏バテの主な原因は睡眠不足・室内外の気温差・水分、ミネラル不足・栄養不足です。

今回は不足しがちな栄養素についてお知らせします！

夏に不足しがちな栄養素

- **ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変える
疲労物質を分解
- **ビタミンC** ストレスに対処する
副腎からのホルモンを合成
- **良質たんぱく質** 体を作る

ビタミンB1を多く含む食材

豚肉 特にヒレ肉やモモ肉
卵
玄米
アボカド

ビタミンCを多く含む食材

カラーピーマン
ブロッコリー
じゃがいも
果物 キウイ
グレープフルーツ

良質たんぱく質を多く含む食材

肉 鶏ささみ 豚ヒレ肉 牛もも肉
魚 マグロ カツオ 鮭
豆・豆製品 納豆・豆腐
卵

❖夏バテに陥ると、そうめんやゼリーなど軽めの物を食べる人が多いと思いますが、どうしても栄養素が偏ってしまうもの。お知らせした通り特にこの3つの栄養素は夏に不足がちになります。バランスよく栄養を摂って、暑い夏を乗り切りましょう！

給食の先生おすすめ！簡単さっぱりメニュー

【分量】

- ・ささみ 10g
- ・きゅうり 8g
- ・コーン缶 5g
- ・トマト 15g
- ・マヨネーズ 5g

【作り方】

- ①ささみはボイルしてほぐす。
- ②きゅうりはスライスする。
- ③トマトは湯むきして一口大に切る。
- ④①②③にコーンを入れて、マヨネーズで和える。

できあがり♡

鶏肉サラダ

