

給食だより



赤城保育園

8月は地域のお祭り、花火大会、プール、海など出掛ける機会が増えますね。子どものペースを考えながら、体調管理を心掛けていきましょう。

夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。また、こまめな水分補給を行いましょう。目安として1日コップ1杯の水を6回～8回位飲むと良いそうです。



●夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本なので、夏バテになる前に、しっかり栄養をとっておきたいですね。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとると良いといわれています。

夏バテにオススメの食材

豚肉：たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにオススメです。

大豆製品：納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

夏野菜：トマトやゴーヤなどの旬の野菜は、栄養価が高いので、効率よく栄養が取れます。



8月31日は野菜の日

野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから8(や)3(さ)1(い)野菜の日ができました。

旬の野菜：胡瓜・トマト・なす・冬瓜・ピーマン・とうもろこし・すいか

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。多くの夏野菜には体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元氣いっぱい夏を乗り切りましょう！



●お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



※給食だより6月号記載の『オクラのねばねば成分ムチン』についてですが、『ムチン』とは動物の胃液などに含まれる粘質物を指す言葉でした。訂正してお詫びいたします。6月号掲載記事は削除いたしました。