



給食だより



社会福祉法人 柏
赤城保育園

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますね。夏の暑い日はどうしても冷たい食事を好みがちで気付かない間にお腹も体も冷えてしまい、急に夏の疲れが出てくるかもしれません。

みそ汁、豚汁、けんちん汁などの具たくさん汁、魚介類、豆腐、きのこなどを使ったメニューを工夫して、お腹を温め、夏の疲れをとり、今から寒い冬に向けて体調を整えていきましょう。



●●●秋のおいしい食べ物●●●

色々な食べ物がおいしくなる秋。そんな美味しい食べ物をさらに美味しくいただくために、食材の見分け方をご紹介します。
是非食材選びの参考にしてみてください♪

さんま：黒目の周りが透明で澄んでいるもの

きのこ：かさあまり開いてなく、軸がしまっていて、あまり汚れていないもの

梨：軸がしっかりとっていて、皮に色ムラがなくお尻がふっくらとして広いもの

ぶどう：粒の表面に白い粉がついているもの



9月1日は防災の日

非常食には、**水**、**アルファ化米**、**パン**、**缶詰**、**ビスケット**などがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れている**お菓子**もおおすすめです。**3日～1週間分**の非常食を準備しておき、**ローリングストック法**で常に災害に備えましょう。



【汗をかくことの大切さ】

・汗腺とは・・・汗を分泌する腺の事で、「汗」として放散させて体温調整を行う機能があります。
汗腺が活発に機能すれば汗の分泌が促進され環境や状況に応じた体温調整ができます。

汗をたくさんかきましょう💦

・いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。汗には体温を調整する大切な役割があります。

働く汗腺の数が決まるのは3歳までで、生涯その量は変わらないと言われています。

幼児期にたくさん遊び、たくさん汗をかいて、丈夫な体をつくっておきましょう♡

*汗をかかないことによる問題点

- ・夏バテしやすくなる
- ・熱中症になりやすい
- ・イライラしやすくなる

【汗をかいた時のおすすめ食材として】

- ・ビタミンB1ー豚肉・玄米など…糖質の代謝を助けてくれる
 - ・カリウムーバナナ・ほうれん草など…水分を保持し脱水を防ぐ
 - ・ビタミンCーオレンジ・ピーマンなど…疲労回復、免疫機能の向上
- *水分補給を意識して、スムージーやスープなど水分を多く含むもの