

給食だより



8月号

二葉保育園



夏本番の暑さがやってきました。暑さに負けないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を習慣にし、今年も元気に夏を乗り切りましょう。

子どもの夏バテ

【 夏バテの症状 】

疲れやすい・だるい・熱っぽい・イライラ・立ちくらみ・めまいや食欲がなくなるなど

【 原因 】

- ・暑さで身体の調子を整える神経の働きが乱れ、お腹の調子が悪くなりごはんが食べられなくなり、必要な栄養が摂れなく、疲れがたまり、身体の調子が悪くなる。
- ・公園の暑い場所やクーラーで冷えた場所など、気温の変化があると、体温のコントロールができなくなる。



【 夏バテを解消 】

夏バテを解消するには、体力を回復することが必要です。そのために、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に、体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB₁」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ回復が見込めます。これらの栄養素が多く含まれた食品が夏バテに効く食品と言えます。

3時のおやつ紹介



オフラスク

溶かしたバターと砂糖をおふに絡めてオーブンで焼いた人気のおやつです♪



七夕ゼリー

今年の七夕の日に作りました。みかんが金魚に見えてブルーのゼリーが涼しい!

