給食だより７月号　二葉保育園

これから梅雨が明け、色々な楽しい行事と共に本格的な夏がやってきます！暑さに負けないで元気いっぱいに過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べ、睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送りましょう。

子どもの夏バテ予防法

バランスの整った食事をとる

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できるように心がけましょう。夏バテ予防には次のような栄養素や食材もおすすめです。

●疲労回復効果が期待できるもの…ビタミンB1（豚肉、玄米、枝豆）

クエン酸（グレープフルーツ、レモン、オレンジ）

●スタミナ不足を防ぐもの…たんぱく質（赤身肉、魚、大豆製品、乳製品、卵）

●汗で失われやすいため意識的に摂りたいもの…ナトリウム（梅干し、味噌）・カリウム（スイカ、バナナ）

こまめな水分補給

脱水症状を予防するには、こまめな水分補給が大切です。起床時、外から帰ってきたとき、入浴前後、寝る前などのタイミングで、水や麦茶などを飲ませましょう。大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなど電解質を含んだ飲み物で水分補給をしてもいいですが、糖分を多く含むので飲ませすぎないように気をつけてくださいね。

そうめんやアイスクリームなど冷たいものは胃腸の機能を低下させるので、食べ過ぎないように気をつけましょう。

給食紹介

からあげ・ポテトサラダ
きんぴらごぼう
わかめご飯・みそ汁
オレンジ

お好み焼き風玉子焼
切り干し大根の煮物
きゅうりのゴマ和え
ご飯・みそ汁
ばなな

おやつ紹介

メロンパン
おいしい！と人気おやつになる予感！

アジサイゼリー
２色のぶどうゼリーでアジサイをイメージしました