



給食だより



暑い日がまだまだ続きますが、季節はだんだん夏から秋へと変わっていきます。そして、子どもたちも夏の疲れが出る頃です。秋はたくさんのおいしい食べ物が旬を迎えます。旬の食べ物から元気をもらい夏の疲れを癒しつつ、これから来る寒さに備えて栄養と、休息をたっぷりと取りましょう。



これからの時期、秋バテ注意！！



夏バテとは、8月の暑い時期に体力や食欲が低下して体がだるい・食欲がないといった不調があらわれること。秋バテとは、涼しくなった9月下旬頃から気候の変化や夏の疲れから夏バテに似た症状があらわれてしまうことをいいます。

☆旬の食材で対策しよう☆



さつまいも・きのこ

→ 腸内環境を整える食物繊維が豊富です。また、身体を温める効果も期待できます。

サンマ・サバ・カツオ

→ 疲労回復のためのたんぱく質やビタミンB群や鉄が含まれています。

かぶ・にんじん

→ 胃腸を整え、身体に潤いを与える働きがあります。

柿・梨

→ 免疫機能の低下を抑えたり、汗をかいて失った水分やミネラル類を補ったりします。

夏バテならめ秋バテにご用心。

秋バテ チェックリスト	
<input type="checkbox"/>	体がだるく疲れやすい
<input type="checkbox"/>	意欲が湧かず無気力
<input type="checkbox"/>	食欲が湧かない
<input type="checkbox"/>	便秘・下痢気味である
<input type="checkbox"/>	なかなか眠れず不眠
<input type="checkbox"/>	朝すっきり起きられない
<input type="checkbox"/>	頭痛、肩凝りがある
<input type="checkbox"/>	めまい、立ちくらみがする
<input type="checkbox"/>	舌に白いこけのようなものが付く
<input type="checkbox"/>	風邪をひきやすい

※3つ以上で要注意

ローリングストックとは？

9月1日は『防災の日』。非常時の備えとして、日頃使用している食品や消耗品を多めに買って置き、使用した分を補充しながらストックの量を一定に保つローリングストックがおすすめです。

～ローリングストックのメリット～

- ★賞味期限が切れるのを防ぐ
- ★消費した分だけ補充すれば常に一定量をストックしておける
- ★普段から食べ慣れている味なので非常時の食事の際に感じるショックが少ない
- ★非常時に慌てて買いだめする必要がない
- ★非常時だけでなく、ママや子どもの体調が悪くて買い物に行けない時、物流に支障が生じて食料や日用品が手に入らない時にも重宝する

