

7月 給食だより

平成30年7月2日 こどものいえ保育園 小林里穂

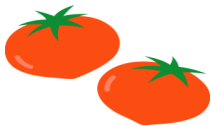
梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになってしまいます。食事は三食きちんととり、水分補給もこまめにするようにしましょう！

～夏野菜を食べよう～

夏野菜の本当の美味しさは、この季節だけのものです。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。また、種々のビタミンは体の調子を整える働きがあります。生食や簡単な調理でも美味しく食べられるところも嬉しい特徴です。夏野菜の味と香り、歯触りを是非子ども達に味わってもらいましょう。

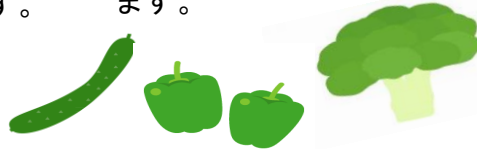
赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げてくれます。消化促進や疲労回復に働きます。



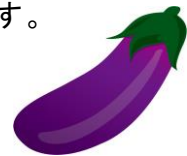
緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えてむくみを解消します。



紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体の火照りや炎症をしずめる効果があります。



疲れを取る食事のススメ =子どもが元気になる食事

○朝ご飯でエネルギーを補給しましょう！
朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

○色々な食品を食べましょう！
おにぎり、ラーメンなどの炭水化物に偏ると、ビタミンB群が不足し、エネルギーが上手く燃焼されずに疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻などの副菜を合わせると、ビタミンを豊富にとりこめます。

○夕食は早めに、夜食は控えましょう！
遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

○家族そろって食事をしましょう！
楽しい食事は、栄養素だけではなく「心のエネルギー」を取り込むことができます。

* お知らせ *

7月18日(水)に、第二回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

