



# きゅうしょくだより8月号



令和5年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食も食べています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるように心がけましょう。食事にも気を配り、暑い夏を乗り切りましょう！！



夏は暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため体がだるくなったり眠くなったりするのです。

## ～夏バテしない生活のポイント～

### 水分補給はこまめに

夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になりますが、冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ取るようにしましょう。

### すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさの元であるクエン酸は梅干しやレモンなどの柑橘類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。

## 8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかせませせん。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。

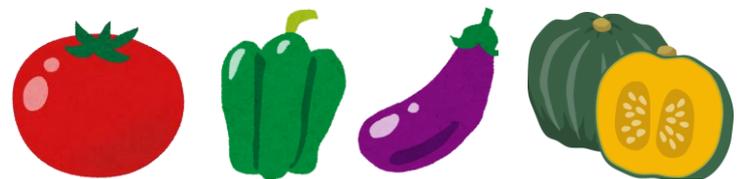


夏野菜にはきゅうり、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

●赤色の夏野菜・・・紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進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・・・眼の疲れを防ぎ体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



給食では夏野菜を使った料理や、暑い夏にぴったりな冷たいおやつなどを出します😊

## 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはフルーツポンチを作りました🍉🍌

季節のフルーツをたくさん入れて豪華に仕上げました🌟

皮を器にしたフルーツポンチに子どもたちも大興奮！

来月は21日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに😊

