



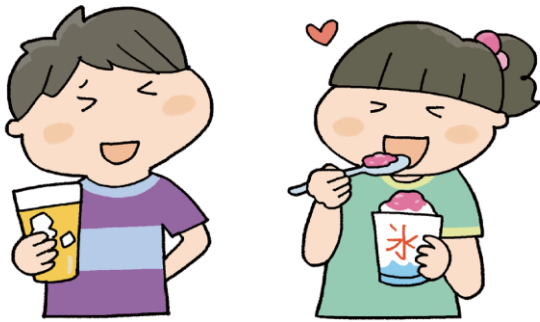
給食だより

2022年 7月29日
四つ木なかよし保育園 栄養士

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにごしましょう。



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

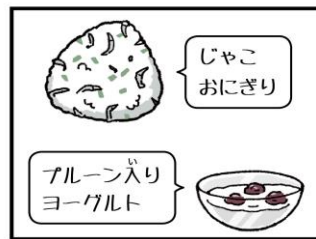
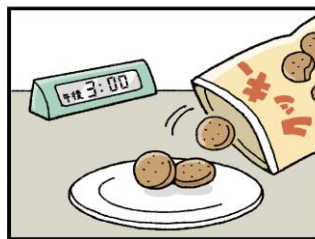
子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



毎日、子どもたちの「おいしい！」を励みに、給食づくりをしています。本年度も、子どもたちの嗜好、成長にあった給食を作るため、8月中旬に家庭での食事調査をさせていただきたいと思います。お忙しいところ、大変お手数ですが、アンケートのご協力よろしくお願いたします。



旬を食べよう！

レタス



和名は、「ちしゃ」もしくは「ちぎ」。茎を切ると乳液が出ることから名付けられた「乳草」がなまって変化したといわれています。

すいか



水分豊富なので暑さや夏バテ対策にぴったり食材。利尿作用が高く、むくみや気だるさを和らげる効果が期待できます。

たこ



栄養ドリンクに含まれる「タウリン」が豊富なたこ。ただし、消化によい食材ではないため、炭酸水やお酒などで柔らかく煮るのがおすすめ。