

給食だより

令和5年7月
兵庫教育大学附属幼稚園

いよいよ夏本番ですね！どんどんと気温が上がり暑い日が続きます。暑いと食べたいと思う気持ちが悪くなってしまい、栄養が足りなくなって元気がなくなることを「夏バテ」といいます。ひどいときには、病気になってしまうこともあります。バランスのとれた食事と規則正しい生活をおくり、夏をのりきりましょう。

今月の目標 野菜をたくさん食べる

普段スーパーにならんでいる野菜を見慣れていることから、季節を感じる事が少なくなっているかもしれません。しかし、トマトやきゅうり、なすはいずれも暑い時期に出回る野菜だということを知っていましたか？こうした旬の野菜はおいしくて値段も手ごろです。さらに栄養も豊富です。例えば、トマトのリコピンという成分は、旬の8月には2月の約3倍になるというデータがあります。もうすぐ夏休みです。季節の野菜をしっかり食べて、夏バテのないように元気に夏休みを過ごしてください。



～夏バテにならないために～

1. 飲み物の内容に気をつけて

暑いので、ジュースなどの冷たい飲み物についつい手がでてしまいがちですね。でも、これらを取りすぎると、体をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。とくに、寝る前はひかえるようにしましょう。

水分をとるには、水や麦茶・緑茶がおすすめです。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれるものの、飲みすぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。コップ2杯ぐらいまでにしましょう。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、飲む場合は少しの量にしましょう。



2. 食事の内容を工夫する

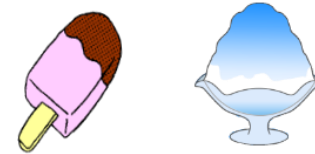
な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう！



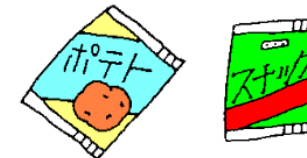
つ

冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはおなかをこわします。



や

やたら「おやつ」ばかり食べないで、時間と量を決めて。



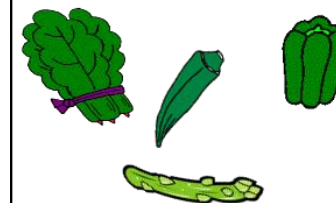
す

すっぱい酢の物や梅干しは、体のつかれをとってくれます。



み

緑の仲間の野菜をたっぷりとうろう。



食欲をキープするためのポイント!!

★ たんぱく質やビタミンB群を多く含む食べ物を食べる。

夏はエネルギーの消費が増えるので、ビタミンB群をたくさん使います。疲れた体を回復させるためには、たんぱく質も必要となります。暑いので、のどごしの良いそうめんや冷麺などの麺類が食べやすいですが、これだけでは栄養不足になってしまいます。

ビタミンB群を多く含む食品・・・



ぶたにく



にんにく



たまねぎ



はいがごはん

★ 好き嫌いせず、バランスの良い食事をする。

★ 時間を決めて1日3食の食事をする。

規則正しい食事の時間が良い生活リズムを作ります。

★ 香辛料を上手に使う。

カレー粉・こしょう・唐辛子などの香辛料を料理に少し加えると、食べやすくなります。

