



給食だより

先日の夏祭りに大変お忙しい中ご参加、お手伝いいただきありがとうございました。

夏祭りをきっかけとして、子どもたちの園での姿や、子どもたちの成長をみる機会になったことだと思います。

さて、夏は、イベントの多い時期です。蒸し暑く、睡眠不足になったり、疲労がたまりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏バテ対策をして、暴饮暴食を避け、規則正しい生活習慣にしていきましょう。



夏バテの主な症状

- 集中力が低下
- 疲労がたまりやすい
- 食欲不振



夏バテの原因と予防

(原因) 人間の体は、5℃以上の急激な気温変化に対応できないといわれています。暑い時に、急に冷房の温度を極度に下げた状態が長時間続くと、汗はかかなくなりませんが、新陳代謝の働きが止まってしまい自律神経のバランスを崩す原因になります。

(予防)

- バランスの良い食事(好き嫌いしないで食べる)
- ビタミンB群を食べてスタミナをつける。

(スタミナのつく食品)

うなぎ、豚肉、鯛、ブリ、大豆、モロヘイヤ、玄米、ホウレン草

- ビタミンBの吸収率を良くする食品と一緒に食べる。

(ビタミンBの吸収率を良くする食品)

にんにく、にら、ねぎ、玉葱

旬の食材 「とうもろこし」

● 栄養

腸内環境を整える食物繊維や3大栄養素の代謝機能に欠かせないビタミンB群が豊富です。疲労や倦怠感の予防に効果的です。



● 選び方

外皮がみずみずしい緑色をしていて、ひげの本数が多く、ひげの色が茶色のとうもろこしを選びましょう。

頭の方までふくらみがあり、触って実が詰まっているのがみずみずしくて、美味しいです。

● 保存方法

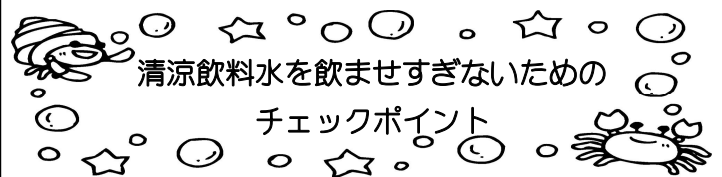
高温に弱く、鮮度が落ちやすいので、すぐ調理します。

茹でたら、冷ましてラップに包み冷蔵庫に入れて早めに食べます。(低温にすることで、甘みの減少をある程度、防ぐことができます)

● 調理法

とうもろこしのつぶをこそぎ取って、冷凍保存しておく、弁当にも使えます。

スープ、サラダ、炒め物、かき揚げなど。



清涼飲料水を飲ませすぎないための

チェックポイント

1. 清涼飲料水を水の代わりにしない。
2. 清涼飲料水を常備しない。
3. 子どもにお金をもたせて、買わせない。
4. 食事の前にジュースなど飲まない。
5. 飲みものを冷やしすぎない。
6. おやつには牛乳や麦茶などを添えて用意する。
7. 外出のときは、水筒を持参する。
8. 買う時には、表示もよくみる。
9. コップに取り分けて飲む。

