



給食だより



2020. 8月
立場らびっと保育園

暑い夏がやってきました。夏は太陽の光を沢山浴びている、おいしい野菜
果物、など自然からの沢山の食べ物も満載です。
この夏の短いひと時に、ご家庭でもお子さんと一緒に夏野菜等、触れ合う
いい機会にしてみてもいいでしょうか・・・



夏バテに注意！

夏は大人も子供も食欲は落ちます。
程よく冷やしたおにぎりや、ポテトサラダをはさんだサンドイッチ、
など、食べやすい食事にもしてみてもいいと思います。
野菜の煮物なども少し冷やすだけでも食べやすいものです。



夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が
豊富です。
旬の時期は栄養価も高まります。ぜひ毎日の食卓でも、取り入れて
みてはいかがでしょうか。



トマト・・・一年中出回っていますが、旬は夏です。
抗酸化作用があるリコピンが豊富です。



きゅうり・・・水分やカリウムが豊富です。サラダや
酢の物、炒め物等で食べられます。



とうもろこし・・・焼いたり茹でたりして味わいます。
ビタミンB1、食物繊維が多い食品です。



すいか・・・夏の味覚を代表とする食べ物です。
利尿作用があるので、たべすぎには
注意しましょう。



夏バテを防ぐための食事ポイント



①偏った食事をしない。

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。
栄養バランスの取れた食事をしましょう。

②ビタミンB群、C群を多く。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバー、など)
C群(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。

③冷たい物を食べすぎない。

胃に負担がかかるので冷たいものばかりを食べないように
しましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭で和はいつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っ
ていますか？

日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。
糖分が沢山入っている清涼飲料水やスポーツ飲料水
等は糖分が多く含まれているので沢山飲むのは控え
ましょう。



夏休みの家庭で出来る食育をおこないませんか？

- ①食材についてお話をする。 例:お米の話をする、トウモロコシの皮むき
- ②買い物をする。 例:夕飯の買い物をし、一緒に夕飯を作る。
- ③食材をお皿に並べる。 例:お皿に夕飯のおかずを乗せる。