



給食だより

立場らびっと保育園 2021 8月

冷たいスイカの美味しい季節となりました。

夏は楽しいイベントなど盛り沢山です。

新型コロナウイルスもある中ではありますが、家族で過ごすお盆での食生活を楽しんでみてはいかがでしょうか。家族でのすいか割りなども楽しいですね。



水分補給を忘れず!



できるだけ日中の熱い時間を避けて水分(薄めたポカリスウェットなど)の補給や野菜等の水分補給も熱中症予防に欠かせません。ぜひ試してみてください。

また、外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける等の工夫も良いかと思えます。色々な工夫で暑い夏をたのしくのりこえていきましょう。



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと体調を崩し夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行い毎日楽しい生活を送りましょう。



こまめな水分補給やクーラーを上手に使用して熱中症対策をしましょう

夏バテ知らずの丈夫な体身を作る栄養素

- ①タンパク質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)→納豆などは使いやすく、食べやすい。
小魚などもお勧め。
- ②ビタミンc(野菜・果物)→オクラ、キウイ、かんきつ類(みかん等)
- ③ビタミンB1(豚肉・レバー・えだ豆・豆腐)→豚肉にはビタミンB1がとても豊富
- ④ミネラル(海藻類、乳製品、レバー、夏野菜)→ワカメ、ひじき、ヨーグルト
チーズ、牛乳

また冷たい物の食べ過ぎは胃に負担をかけます。食べすぎには注意しましょう。



スイカの栄養

★スイカと言えば、日本の夏の風物詩などと親しまれています。栄養的に果肉の成分の95%が水分、そのうち6~8%が糖分です。

この糖分の中の内訳にはブドウ糖や果糖、ショ糖など本来の甘さが含まれます。

この果糖やブドウ糖は夏の炎暑で疲れた身体にはエネルギーとして速やかに体内に取り込まれます。

冷えたスイカに含まれたカリウムと一緒に相乗効果としてまた水分補給としての役割も望める夏の王様です。



この夏もスイカを食べて暑い夏を乗り越えましょう



美味しいスイカの選び方

- ①しま模様がはっきりしている。
- ②スイカを叩くと、ポンポンと済んだ音がする。
- ③ツルが緑色で周りが盛り上がっている。
- ④スイカのお尻にあるオヘソの部分が大きい物は食べ頃。