

7月 給食だより

2021年7月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

雨上がりの青空は、夏の訪れを感じさせます。梅雨が明けると急に気温が上昇するため、食欲が低下しがちになりますが、夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう。

夏バテ・熱中症を防ぐには

・冷たいものばかり摂りすぎない

胃腸の機能低下は、食欲減退に繋がります。



・栄養が偏らないように気をつける(量より質を)

暑いと冷たい麺だけの食事・のどごしの良いものだけに偏りがちになりますが、少量でもいいので色々な食材を摂るようにしましょう。夏野菜にはカリウム・水分が豊富に含まれており、体温を下げる効果もあります。彩りも鮮やかなので見た目からも食欲をそそることができます。また、夏バテ予防にいいとされているビタミンB1は、豚肉やうなぎ等に多く含まれています。吸収率をあげる食材として玉ねぎ・ニラ・にんにくといったアリシンという栄養素を含むものと一緒に調理するといいでしょう。調理時の注意としては、ビタミンB1は水に溶けやすい性質を持っているので、炒め物・ソテーがおすすめです。

・水分補給をこまめにする

のどが渇くというのは、身体の水分が不足しているというサインです。水分は、運動前後・汗をかいた時・起床時などが摂取するタイミングのひとつです。清涼飲料水といった砂糖を多く含むものは避け、水・お茶で摂取するようにしましょう。また、一時的に大量に汗をかいた場合は、電解質の含まれたスポーツドリンクを飲むほうがよいでしょう。

・規則正しい生活をする

質のよい睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。特に大事なことは、朝日を浴びること・朝食を食べることです。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、朝食を食べると、身体が働く準備をします。この2つは質のよい睡眠に繋がるといわれています。

夏の風物詩 すいか



《美味しいもの見極めかた》

- 1)表面につやがある。
- 2)左右の形のバランスが整っている。
- 3)しま模様がはっきりしている。
- 4)ツルが緑色で周りが盛り上がっている。
- 5)すいかのお尻にあるおへそ部分が大きいもの。
- 6)すいかを手でたたいてみて「ボンボン」という音がするもの

《保存方法》

丸のままだと常温保存・切っている状態では切り口をラップに包み冷蔵保存してください。

7月7日(水)は七夕メニューでした



お昼は、錦糸卵を天の川にみたくて、星型人参をトッピングした「七夕ちらし寿司」、

おやつは、りんごゼリーの上に星型オレンジ寒天をのせた「七夕ゼリー」と星せんべいを提供しました！