

# 8月給食だより

夏野菜がおいしい時期になりました。園庭で採れたトマト・きゅうり・なす・オクラ・ピーマン・ゴーヤなどたくさんの夏野菜を子ども達が嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。野菜は給食の時に喜んで食べています。

子ども達には、水やりや草抜きなどの体験から自然の生命力の大切さを知ってもらい偏食の改善につながる事も願い、感謝の気持ちをもって食事を味わってほしいと思います。

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して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ましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

## 今月のレシピ

- ◆切り干し大根の煮物
- ◆中華きゅうり



2021年8月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

## 夏の食生活を見直そう

1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに注意しましょう。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。



2. 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



3. 夏野菜をたっぷり食べましょう。

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べましょう。



4. のどがかわいたら麦茶・水・牛乳を飲みましょう。

保育園でもこまめに水分補給をしています。牛乳には栄養がたくさん含まれています。1日にコップ2杯飲むようにしましょう。



5. 冷房にも気をつけましょう。

冷房の部屋ばかりにしているとおなかが冷えて、胃や腸の動きが悪くなります。また、汗をかいたままで冷房の部屋にいて汗が冷えて風邪をひきやすくなります。



6. 食中毒に気をつけましょう。

食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものは、できるだけ食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

