



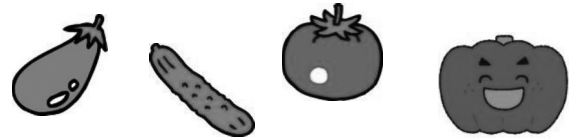
給食だより

令和4年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

夏のジリジリした日差しに加え、じめじめした天気が続き、暑さから体調を崩しやすい時期ですね。夏バテや食欲不振からついアイスクリームやジュースなどを摂取しがちになりますが、冷たいものばかりだと胃や腸に負担をかけてしまうこともあります。

夏野菜は、体にこもった熱を外に出す作用があると言われます。冷たい食べ物の代わりに夏野菜や適度なおやつなどを効果的に摂り、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

旬の夏野菜を紹介します！



『なす』

ナスの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールがたっぷり。食物繊維も豊富でおなかの調子を整える働きがあります。

『トマト』

免疫力を高めるビタミン A やビタミン C を多く含み、体の熱をとり、喉を潤す働きがあります。

『おくら』

ビタミン A やビタミン E、カリウムなどを含み、腸の調子を整え、免疫力をアップさせて、余分な塩分を排出する働きがあります。

『南瓜』

ビタミン A が多く含まれ、目の働きを助け、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてくれます。「南瓜」は夏が旬ですが、比較的長く保存でき、風邪などの病気にかかりにくくしてくれるため、冬至(12月22日頃)に食べる習慣があります。

おやつの取り方を考えてみましょう



子どものおやつはなぜ必要なのか、気になったことはありませんか？成長期の子どもは、多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、1日3回の食事一度にたくさんの量をとることができません。それを補うために『おやつ』が必要なのです。子どもにとってのおやつはとても大切なものですが、摂り過ぎると体の調子が悪くなることもあります。回数や時間、量なども考えていきましょう。

<おやつに適しているものとして…>

- ・おにぎり ・ホットケーキ ・ヨーグルトやチーズなどの乳製品 ・季節の果物
- ・飲み物(お茶、牛乳、豆乳など)

