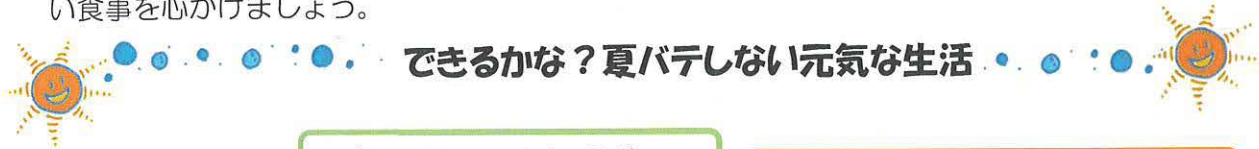




給食だより



日差しも強くなり、夏本番を迎えました。汗をたくさんかくこの時期は、熱中症への注意が必要です。外出時は帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。夏バテをしないようバランスの良い食事を心がけましょう。

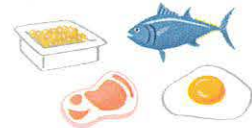


夏バテ防止食材

夏バテを解消するには、体力を回復することが必要です。体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や疲労回復に有効とされる「クエン酸」「ビタミンB1」を含んだ食べ物を多く摂ることが、夏バテ予防に効果的です。

《たんぱく質》

たんぱく質は、筋肉の疲労解消や、身体の持久力をアップする働きがあります。
→肉類、魚類、牛乳、大豆、牛乳、乳製品 など



《ビタミンB1》

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあります。
→豚肉、うなぎ、タイ、ブリ、大豆、ほうれん草 など



炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミンをバランスよく摂ることが大切です。



《クエン酸》

クエン酸は疲労物質の代謝を早くし、疲労を溜めにくくする働きがあります。
→柑橘系、梅干し、酢、パイナップル など

糖分の摂りすぎに注意！

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。しかし炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあります。糖分の摂りすぎにならないように成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えて、上手に飲むようにしましょう。



味覚は五感をフル活用

味は、視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚の5つの感覚を使い、食べ物から多くのことを感じて味わっています。「ジュージュー。何焼いてるんだろう」「いちごみたいな甘さ」「美味しそうな焦げ目」など、味覚は舌やその他の器官でも味わっています。お子様に感じたことを自由に表現させて豊かな感性を育てましょう。

