



# 8月 給食だより



太陽サンサン！毎日暑いですね。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント



### ①食事は量より質



暑いとそうめんなどの食べやすい麺類のみの食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担のかからない消化の良い良質なたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく、いろいろな種類の食品を摂りましょう。



### ②ビタミンB1の補給



ビタミンB1は、エネルギーを産み出すときに必要なビタミンです。不足すると体内に摂取された糖質をエネルギーに変換しにくくなり、エネルギー不足になってしまいます。ビタミンB1を豊富に含む食品には、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。アリシン（にんにく、にら、ねぎ、たまねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。



### ③香味野菜や

#### 香辛料を利用



香味野菜の香りや辛味などで食欲を増進させましょう。冷房で冷えすぎると代謝が下がりだるさにつながりますが、みょうがや生姜は血行をよくしてくれます。また唐辛子やカレー粉、こしょうなどの香辛料は唾液や胃液の分泌を促進し食欲を増進する働きがあります。



### ④冷たい物の

#### 摂りすぎに注意



ジュースやアイスなど冷たい飲み物や食べ物ばかりを食べていると胃腸をこわしてしまふことがあります。また冷たさによって甘味を感じにくくなっていますが、アイスやジュース類にはたくさんの砂糖が使われている為、満腹感が得られて食欲がさらになくなることもあります。食べ過ぎには気を付けましょう。



### ⑤水分や

#### ミネラルを補給



夏野菜は水分・ミネラル・ビタミンB群など体が必要とする栄養素を多く含んでいます。食欲がない時こそ夏野菜を上手に取り入れて夏バテしない体を作っていきましょう。また喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、こまめに水分を摂るようにしましょう。



### ⑥クエン酸で疲労回復



クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあるため疲労回復効果があるので、積極的に摂りましょう。

# ★8月の献立について★

夏の暑さが続きますが、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。8月の献立ではさっぱりとした梅干しやポン酢などの酸味の効いたメニューや食欲が湧くようにカレー味のメニューを取り入れました。また夏が旬の野菜であるきゅうり、トマト、ピーマン、なす等を献立に沢山取り入れました。栄養満点の夏野菜を沢山食べて暑い夏を乗り越えてほしいと思います。また、菜園活動で育てた野菜の収穫時期なので子どもたちと味わいたいと思います。



## 5さい シークワサーゼリー作り

収穫から自分たちで行いました！ランチルームが爽やかなシークワサーの香りに包まれました♪また、寒天とゼラチンの違いをお話し、かっちりとした寒天、やわらかいゼラチンの違いを見て、触って、食べて感じていました。暑いのでさっぱりとしたゼリーをみんな美味しく食べていました☆

寒天は固いね！

ゼラチンはやわらかい気がする！



おいしいねっ♪



すっぱい！

ギュッと絞るよ！



まぜまぜ  
おいしくな〜れ☆



＼収穫／ ＼収穫／



## 3さい フルーツポンチ作り

ひさしぶりのクッキングを楽しみにしていたばんだ組さん！フルーツポンチ作りに挑戦しました！フルーツをすくって、ゼリーをクラッシュして、美味しく出来上がりました☆

## 野菜に触れてみよう ~なす~

0.1.2.3歳児で【野菜に触れてみよう~なす~】をしました。見慣れない野菜なこともあり、たくさん触ったり、匂いをかいだりしていました。皮が紫で中が白いなすに興味しんしん！なすが苦手な子も食べられるようになったら嬉しいです☆

もも♪ばいん♪みかん♪



まぜまぜっ  
早く食べたいっ！



くんくん！  
にぎにぎ！  
どんなにおい？？  
どんな感触？？



クラッシュ  
クラッシュ！

完成！