給食だより

平成30年8月

イートンちどり保育園

暑い日が続いていますね。気温が上昇し、暑い日が続くと、体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまう可能性があります。ご家庭でもこまめに水分補給するようにしてください。

また、夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には、水分や、カリウムが含まれているものが多いので、暑さで火照った体を冷やしてくれます。
いちばん美味しいこの時期にいろいろな調理法でお楽しみください。

3つのポイント

①夏野菜で体の中から涼しくする。
夏が旬の野菜(きゅうり、トマト、なす、レタス、おくらなど)には、体を冷やす効果があります。

②ビタミンB1で疲れをとる。
豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1には疲れをとる働きがあります。

③麦茶など甘くない飲み物で水分補給をする。
100%果汁のジュースやスポーツ飲料も意外に糖分を多く含んでいる場合もあるので、少しうすめるなど工夫してみるとよいでしょう。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る