

給食だより



野のはな保育園

梅雨が明け、暑い日が続きますね。子どもたちが園庭で育てている野菜は、ぐんと背を伸ばし、花が咲き、実がなっています。子どもたちが収穫して、給食室に届けてくれることが楽しみです。今月も、季節ならではの食材や料理から、子ども達と一緒に季節を感じていきたいと思います。

<食事から夏本番に備えよう！>

「夏バテ」とよく聞きますが、いったいどのようなことなのでしょう。

「夏バテ」とは高温多湿が原因で起こる体調不良の総称です。外の暑さと室内の寒暖差から自律神経が乱れたり、熱帯夜で睡眠不足になったりと、夏特有の環境変化に体がついていけなくなることで引き起こされます。主な症状は、全身のだるさや、疲労感、食欲不振などです。これらが続くことで、免疫力が低下して夏風邪にかかりやすくなることもあります。「夏バテ」にならないよう、夏本番に向けて食生活を整えていきましょう。

のどごしのよいもの、さっぱりしたものの食べすぎに注意！

「そうめん」や「うどん」など、のどごしがよく、冷たくてさっぱりとしたものを食べる機会が多くなるかと思えます。麺類を食べる時には、肉、魚、卵、豆類などに多く含まれるたんぱく質、野菜や果物に多く含まれるビタミン、ミネラルが不足がちです。たんぱく質は身体の機能を維持する成分であるため、不足すると疲れやすく集中力が続かなくなるなど、様々な症状が出てきます。ビタミンやミネラルは、食べたものをエネルギーに変換し、身体が機能するように働いてくれるため、不足すると疲れやすくなったり、肌の調子が悪くなったり、免疫力が落ちたりしてしまいます。では、これらを意識して食べるにはどのようにしたら良いのでしょうか。



積極的に摂りたい栄養素①たんぱく質

うどんや、そうめんを食べる時に茹で卵を1/2個分添えたり、汁物にひき肉や油揚げ、麩、高野豆腐などを入れることで、たんぱく質を食べやすくなります。

食事を揃えたときに、肉、魚、卵、豆類のどれかが入っているか意識してみましょう。

また、麺類、パンよりも、ごはんを食べる時の方が、たんぱく質のおかずが付きやすくなります。ご飯が主食の食事の回数を増やすことで、たんぱく質を摂りやすくなります。



積極的に摂りたい栄養素②ビタミン

この時期に特に摂りたいものは、疲労回復に必要不可欠なビタミン B1、免疫力アップのビタミン C です。ビタミン B1 は豚肉(特にヒレやモモ)、卵、玄米などに多く含まれます。ビタミン C はピーマン類や、ブロッコリー、じゃが芋、果物、生野菜に多く含まれます。いつもの食事にプラス1品してみてください。おすすめは、玄米の入ったご飯に豚肉の野菜炒めをのせた、焼肉丼です！たんぱく質、ビタミンたっぷりの食事で、夏本番に備えていきましょう！