



給食だより 7月号



令和4年7月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

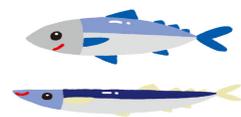


暑い日が続くと、食欲が低下して体調を崩しやすくなります。夏バテを予防するには、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体づくりをしましょう。



夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ・タンパク質＝筋肉や血液、臓器など体の大切な組織を作る▶卵・肉・魚・大豆・牛乳
- ・ビタミンC＝抗ストレス作用があり、皮膚を健康に保つ▶赤ピーマン・ブロッコリー
- ・ビタミンB1＝皮膚や粘膜を正常に保つ働き▶豚肉・レバー・大豆・炒りごま
- ・ミネラル＝人間の臓器や細胞の活動をサポート▶海藻・乳製品・レバー



水分補給を忘れずに

子供は大人より、水分をたくさんとらなければなりません。特に発汗の激しい夏や入浴後、運動後、水分が不足しないように注意しましょう。水分は、水、番茶、麦茶など、甘味がついていないものを与えましょう。



園庭で育てた野菜を収穫する事で、野菜の収穫時期や実った野菜への関心、調理することの大切さ、感謝して食べる心が育まれます。



先月、園庭で実ったじゃがいもはバターで焼いて食べました。ピーマンは、素揚げにして魚の南蛮漬に添えて美味しくいただきました。(らいおん組)

★ピーマン
肌が元気になったり風邪の菌をやっつけたりするビタミンCが豊富です。

★じゃがいも
ビタミンC・B2・B6・食物繊維の他、過剰な塩分を排出するカリウムも含まれています。

★トマト
血液をサラサラにするリコピンが豊富です。体内の脂肪を減少させる働きもあります。