



# 給食だより 8月号

令和6年8月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

真夏の陽射しがギラギラと照りつける日が続いています。  
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。暑さに負けて夏バテしないように、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



## すいか

夏に美味しいすいかには多くの水分が含まれているので水分補給に役立ちます。栄養成分は糖質やビタミン、カリウムなどが多く含まれていて赤い果肉の品種には、リコピンも豊富です。



## おくら

おくらには、水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。特にカリウムは余分な塩分を排出し体内の塩分濃度を調節する働きがあります。



## トマト

トマトには、水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます働きがあります。  
夏バテの時期に旬を迎えるため、新鮮なトマトを手ごろな値段で食べられます。

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。  
食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。  
たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを積極的に取り入れて丈夫な身体を作りましょう。

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → スパイスの香りが食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで風味がアップ
- 酢やレモン汁 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

## 8(や)月 3(さ)1(い)日は野菜の日

「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを聞いたことがありますか？  
厚生労働省は成人が1日に野菜を350g食べることを推奨しています。8月は夏野菜が美味しい季節です。夏野菜は、茹でるだけや、焼くだけなどの簡単な調理方法で食べられるので旬の野菜を食べるチャンスです。