



# 給食だより



令和6年8月1日  
なかよし乳児保育園

梅雨が明け、これからもっと気温が上がる時期を迎えます。

夏場は外にいただけでも体力を消耗し、疲れが積み重なることで夏バテを引き起こしやすくなってきます。元気に夏を過ごすために、夏バテ防止のポイントをしっかり押さえましょう。

## 夏バテを防止するポイント



### ① 栄養バランスのいい食事

暑い日々が続くと食事もさっぱりとした、冷たいものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足になってしまいます。特に夏は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しやすいので、豚肉やレバー、枝豆、ごまなどのビタミンB1が豊富な食材を意識して食べましょう。

### ② 睡眠の質

夏は、夜間の気温が高く湿気も多いので汗が出やすく不眠になりやすい季節です。眠りが浅く、スッキリしない状態が続くと日中の疲労感や眠気、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜は、エアコンや扇風機を上手く使い、室内の温度・湿度を調整し寝汗を防ぐことで睡眠の質を高めることができます。

### ③ こまめに水分補給

人は汗をかくことで体温を調整します。特に夏は汗をかきやすいので、水分が不足しがちです。「のどが渇いた」と思った時にはすでに脱水の状態が始まっているので、「**早めに・こまめに・適量**」を意識して、水分補給をしていきましょう。



## 8月31日は野菜の日です

野菜が苦手な子どもが多いですが、野菜が育っていく様子を見たり、一緒に料理をして食べたりすることがきっかけで食べられるようになることもあります。夏が旬の野菜は、トマト・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・なすなど色鮮やかな野菜が多いです。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

### おいしく食べる工夫

- ◎茹でたり、炒めたりするとかさが減って、たくさん食べられます。
- ◎みそ汁やスープなどの野菜は食べるという子どもが多いです。
- ◎マヨネーズ・ゴマドレッシング・ケチャップなど子どもの好きな味つけにしてみましょう。

## = 給食室より =

園で、育てているトマトを子どもたちが収穫して、給食室へ「トマトとれたよー」と言って持ってきてくれました。

翌日、湯むきをして給食に提供すると、「おいしい」「たべたよ」という声が聞かれ、苦手な子どもも、食べている姿が見られました。自分で育てた野菜は格別だったようです。

今後も、栽培や食材に触れる機会を作っていきたいです。

