

7月 給食だより

梅雨が明けきっておらず、じめじめした天気が続きますが、季節は夏本番になってきます。暑さにより消化機能が低下したり食欲が減退したりして、つい冷たい食べ物や飲み物ばかりとってしまいがちです。室内の温度管理と食事の工夫をしながら、栄養が偏らないようにしましょう。また、こまめな水分補給を心掛けましょう。

夏バテ・熱中症に気を付けましょう！

夏バテの原因は？

外の暑さとエアコンのきいた室内との温度差で、自律神経が乱れているしまうために起こります。室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすいと言われています。

たんぱく質・ビタミンB群

夏バテ予防にはたんぱく質やビタミンB群の摂取が重要です。たんぱく質は体の持久力を高めるために必要です。ビタミンB群は、三大栄養素をエネルギーに変える働きをしてくれています。

水分補給を忘れずに

汗をかくことで、上がった体温を下けているため、汗をかくことは重要なことです。しかし、同時に水分や塩分を失ってしまうので、こまめに水分補給をすることが大切です。喉が乾く前に意識して適切な量(1日当たり1.2L)を心掛けましょう。

今月の旬の食材

7月も旬の食材を使ったメニューがたくさんあります！
栄養たっぷりで夏バテ予防にもなります。



えだまめ



なす



ゴーヤ



トマト



ピーマン



とうもろこし



もも

とうもろこしが旬です！

6月10日にとうもろこしの皮むき体験の食育を実施しました。食材を見る・触れることは食事に対する関心を高める大切な機会です。皮をむいたとうもろこしは今が旬で甘く、その日に茹でておやつで食べました。直近の給食でも副菜などで使用する予定です！

七夕そうめん

古代中国では、7月7日に「そうめんを食べると大病にかからない」として、七夕にそうめんを食べる風習が広まったと言われています。他にも、「そうめんを天の川に例えた」や「真夏で弱った体をいたわるため消化の良いそうめんにした」などという説があります。園では七夕会がある日のおやつで七夕そうめんを予定しています。