

# 給食だより 8月号

平成 30 年 8 月 志村さかした保育園

毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと冷たいものを多く取るようになります。しかし、冷たいものばかりをとっていると胃腸の働きを弱めてしまい食欲の低下につながります。食欲が低下すると夏バテになりやすくなります。



## 朝食は一日のエネルギー源！

### からだを冷やさない食事にしましょう。

夏のからだを元気にするのは、冷やさない食事です。暑いときは、つい冷たいものばかり食べたくになりますが、それではからだを冷やし、胃腸のはたらきを弱めてしまいます。野菜たっぷりのスープや味噌汁などを 1 品、食事の最初に食べるようにしましょう。温かいお茶を飲むだけでも違ってきます。

食事を抜いたり、1 回の食事量を少なくしてしまうことも要注意です。食べて消化することで、エネルギーを作り出しからだを温めています。そのため食事量が減ると、夏でも血行が悪くなり、からだ冷えやすくなってしまいます。



3 食の中で、朝食は最も大きな熱を生みだします。

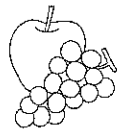
体温を上げ代謝を良くすることで、疲れにくいからだを作りましょう。



## だるさ解消にはカリウム補給。効率良く摂るにはくだものが最適！

夏のからだのだるさは、汗でカリウムが失われるせいです。カリウム不足を、一気に解消してくれるのが「くだもの」です。汗はしょっぱいので、汗をかいたら塩分を摂らなければと心がける人は多いですが、塩分だけでなく、カリウムも体内から奪われています。カリウムは筋肉の収縮に関わるので、不足すると足がつりやすくなったり、運動のパフォーマンスが低下してしまうこともあります。

カリウムを、最も効率よく摂れるのはくだものです。生のまま食べられるので、カリウムをムダなく摂ることができます。特に旬のすいかやメロン、桃やぶどうなどは、水分もたっぷりと含まれており、汗をかいた夏のからだにぴったりです。夏は 1 日 1 回くだものを食べましょう！



## 野菜たっぷりスープにちょっとプラスして夏バテ予防スープにしましょう！

野菜の苦手な子どもたちもスープに入っている野菜は食べやすく、残さず食べてくれることが多いです。野菜と一緒にたんぱく質も入れたスープにすれば夏バテしにくくなります！  
スープやお味噌汁に・・・

豚肉や鶏肉を追加  
たんぱく質もとれて、  
お肉のだしが出ておい  
しさアップ！

溶き卵を追加  
かき玉汁にして、たん  
ぱく質とまろやかさ  
アップ！

しょうがやにんにくを追加  
いつもと違った風味を、し  
て食欲アップ！香味野菜で  
代謝をアップ！