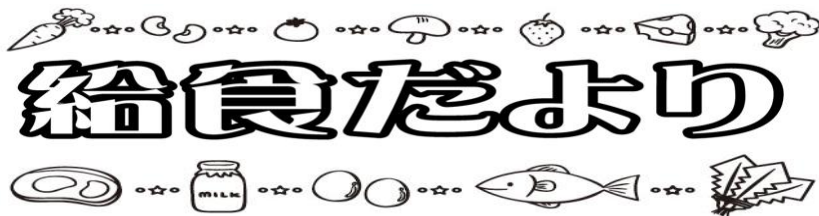


7月



給食だより

稲田保育園

平成 27 年 7 月

梅雨が明けると夏本番となります。この時期は急に暑くなるため食欲が低下しがちですが、子どもたちが大好きなプール遊びは思った以上に体力を消耗します。大好きなプール遊びを楽しむためにも朝食をしっかり食べさせて登園させてください。起き抜けは食欲がわきませんので、起床の時間に余裕を持ちゆっくりと朝食の時間を取りたいですね。

旬の夏野菜・・・不足しがちなビタミン類を補給しましょう

★汗をかくと体内のビタミンB群やCが減ってしまいます。

エネルギーをつくるためにはビタミンB群が必要です。

★暑いことで身体にストレスがかかります。

ストレスがたまるとビタミンCが消費され不足しがちになるのでたくさん必要です

★暑さでほてった体を冷やします。

夏野菜は水分が多くからだを冷やしてくれます。



コーヤ

トマト

ビタミンCが多く、トマトの赤色はリコピンという成分で細胞の酸化、老化を防ぐ効果があります。

モロヘイヤ

ネバネバ成分のムチンを多く含む消化器官の粘膜を保護し消化不良や食欲不振を助けてくれます。カロテン、ビタミンB₁、B₂、C、Eも多く抗酸化作用や、抗がん作用があります。また鉄分も多く含む貧血予防にも効果があります。

効果的な食べ方

◎酢と一緒に夏野菜

酢は疲労の素である乳酸を分解する働きがあります。また、唾液や胃液の分泌を高める働きもありますから消化吸収も助けます。

◎油と一緒に夏野菜

カロテン含む野菜は油と一緒に摂る事で吸収率が高くなります。

きゅうり

体を冷やす効果があります。利尿作用があるカリウムが多くナトリウムと一緒に排出し、体のむくみを取ります。

ピーマン

カロテン、ビタミンCが豊富で美肌効果があります。青臭さの成分はピラジンといい、血液をサラサラにする作用があります。ピーマンのビタミンCも加熱時に壊れにくいので効率良く摂取できます。

カロテンやビタミンC、B₁が豊富に含まれ、加熱時にビタミンCがほとんど壊れません。苦み成分のモモデルシンはコレステロールの低下作用があります。

ナス

皮の部分に含まれるアントシアニンは目の疲れに効果がありますので皮ごと食べましょう。体を冷やす効果もあります。

《 酢の物や甘酢炒めなど 》



《 野菜炒めや天ぷらなど 》



熱中症予防のために、水分補給をしましょう！

- ・喉が渴いている時は一気にごくごく飲みたくなりますが、乳幼児は胃袋が小さいのでたくさん飲むと食事に影響することもあります。また胃液が薄まり消化能力が落ちる原因になります。水や麦茶を常温に近いものにし、少しずつ喉が渴く前に意識的に飲ませるように心がけましょう。
- ・食事にも汁物を付け無理なく水分を取れるようにしましょう。またトマトやきゅうりなどの夏野菜やスイカなどにも水分は含まれていますので上手に取り入れましょう。