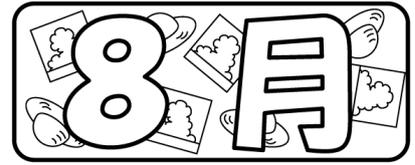


2023年

給食だより



春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

冷たいスイカの美味しい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、お祭りに行ったり、お盆を故郷で迎えたり… と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさんつくりましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに飲み物をいれずね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど環境への注意も大切です。水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



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。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

きゅうり、トマト、ナスなどの夏野菜は体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる



お盆の行事食

お盆には肉や魚を避け、野菜・穀物・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

園の職員配置事情により、先月7月24日（月）より受託会社の調理室で作られた給食を提供させていただきます。今月も裏面・別紙献立のとおりです。引き続きよろしくお願ひします。