



給食だより

【令和2年 7月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

梅雨明けはまだですが、晴れの日はどんどん暑くなってきました。プールも始まり子供たちの大好きな水遊びも思い切りできる季節です。

給食室には、園児が育てた色とりどりの野菜が届きます。きゅうりにピーマン、茄子しし唐など、どうやって調理しようか毎回悩みますが、子供達の美味しく食べている顔を想像しながら、調理させて頂いています。



【夏バテしない食事の工夫】

食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんな事を工夫してみませんか？

☆夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB群を補給しましょう。

豚肉・枝豆・胡麻・にんにく・レバー

☆夏野菜をとりましょう。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれてます。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しくて美味しい食材です。

胡瓜・南瓜・トマト・ピーマン・茄子・とうもろこし

☆いつもと違った風味をプラスワン！

・チャーハン・肉じゃが・サラダ・スープ→カレー粉

☆1日3食、いろいろなものをバランスよくたべましょう。



【夏バテしない生活のポイント】

夏は体力が落ちる季節です。

睡眠・食事・適度な運動を！日頃からの生活のリズムがいっそう大切になります。

①水分補給を十分にしましょう。(甘い飲み物には注意)

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。

②1日3食、いろいろなものをバランスよくたべましょう。

夏を乗り切るスタミナを身につけましょう！

③睡眠時間をとりましょう。

しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。睡眠不足が続くと疲れが蓄積して、元気に活動できなくなります。

【ミニ情報】

☆☆☆ 七夕 ☆☆☆

7月7日の夜、織姫と彦星が年に一度、天の川で会えるという伝説で知られる七夕。中国から伝来した行事と、日本の神事「棚機(たなばた)」が合わさったとされ、「七夕にそうめんを食べると大病にならない」といわれています。