



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

夏の暑さによる夏バテにならないためには、生活リズムを整えることが大切です。お盆休み中は生活も不規則になりがちですので、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。



暑い夏を乗り越えよう！

暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲も低下します。食べることが体づくりの基本ですので、夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておきたいですね。夏の暑さに負けない「夏バテ予防メニュー」で暑い夏を乗り越えましょう！



夏バテ予防のポイント



温かい食べ物を 取り入れる

夏バテを引き起こす1つの要因として「冷たいもののとりすぎ」があげられます。胃の消化機能が弱まり、食欲不振になります。**温かい味噌汁やスープ**など、体を温めるメニューを取り入れましょう。



発汗で失った水分と 栄養を食事で補う

ビタミンB1が不足すると疲労を招きます。**豚肉**にはたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれます。また、疲労回復にはクエン酸も効果的です。**柑橘類の果物**で水分も一緒に補給しましょう。



夏が旬の食材を 取り入れる

枝豆には、たんぱく質やビタミン類が多く含まれているので、夏バテ予防には効果的です。**スイカ**は水分量も多く、切って手軽に食べられるので、おやつなどにもいいでしょう。



8月31日は野菜の日

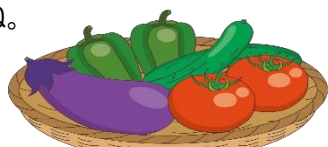
作ってみませんか



「や（8）さ（3）い（1）」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日と制定され、野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。

また、8月31日の真上にあるのが8月24日。野菜の上にかけることから、8月24日は「ドレッシングの日」と制定されています。

一年で最も野菜が不足するのは夏だそうです。「暑さのために加熱調理を避けるため」という傾向がみられるためです。夏野菜は生で食べられるものも多く、水分を多く含んでいるのが特徴です。レンジを活用して、火を使わずに加熱する方法も便利です。旬の野菜は栄養が豊富なので、夏にこそ不足なく食べたいですね。



【バターコーンご飯】

●材料（5人分）

- ・米…2カップ
- ・塩…少々
- ・とうもろこし…1本
- ・バター…20g
- ・醤油…大さじ1.5
- ・青のり…適量



●作り方

1. 米は塩を加えて炊く。
2. そぎ落としたとうもろこしをバターで炒め、醤油で味付けする。
3. 炊きあがったご飯に2を混ぜ、盛り付けたら青のりを振りかける。

