

西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 7月号



夏に向けてどんどん、日増しに暑くなってきました。

夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。

ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。

夏バテをしないために

夏野菜には水分を多く含み体温を下げる働きがあります。しかし、冷たいものばかりだと腸の働きが悪くなり、消化機能や免疫力が低下することもあります。暑い日が続くと体調を崩しやすくなり食欲も低下しがちです。食材や味付けを意識し、夏を乗り越えましょう。

～丈夫な身体を作る栄養素と味付け～

たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆など

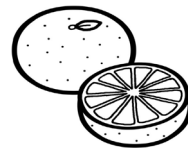
ビタミンC・・・野菜、果物

ビタミンB1・・・豚肉、枝豆、豆腐など

ミネラル・・・乳製品、海藻類

酢やレモン・・・後味がさっぱりして食べやすい

カレー粉・・・食欲増進に繋がる



7月のイベント献立

☆七夕☆7月5日 七夕そうめん☆

星祭りとも呼ばれています。平安時代から大きな病気をしないようにとの願いを込めて、七夕の夜にそうめんを食べる習風が生まれました。

ですが、もともとお盆の風習で、精霊棚とその棚に安置する幡を旧暦7月7日の夕方にこしらえたことから、「七夕」が「たなばた（棚幡）」と呼ばれるようになったといわれています。

規則正しい生活を！

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが体内時計を狂わせます。

このような状態だと体は起きてても脳は、ぼんやりした状態が続きます。

朝食をしっかり取ると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整いますので早寝早起きを心掛け朝ごはんをしっかり食べましょう。

