



8月 給食だより



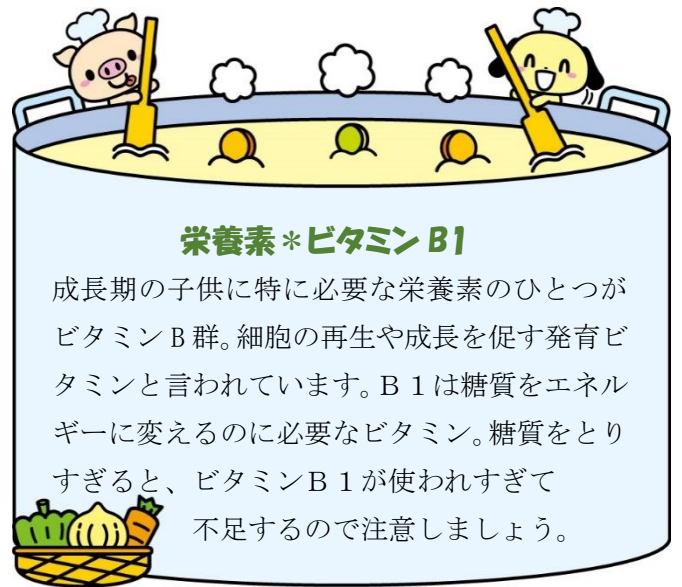
とても気温の高い日が続いています。食事もしっぱりとしたものになりがちですが、それではスタミナ不足になりがちです。豚肉やレバー、うなぎ、枝豆。ゴマ、胚芽米などビタミン群の豊富な食材を積極的に摂るようにして暑さに負けない元気な体でこの夏を乗り切りましょう。



冷たいもののとりすぎに注意



冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べ物をとるようにしましょう。また、飲み物にも要注意。水やお茶は積極的にのんでほしいのですが、ジュースや清涼飲料を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるのできをつけましょう。



栄養素*ビタミンB1

成長期の子供に特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンと言われています。B1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミン。糖質をとりすぎると、ビタミンB1が使われすぎて不足するので注意しましょう。



五感で味わう



彩りや盛り付けのきれいな料理は食欲をそそるものですが、料理は視覚だけでなく、味（味覚）、匂い（臭覚）、歯触りや手触り（触覚）、そして食事を作る音（聴覚）など、五感で感じることで、味わう感覚が身に付きます。食への興味が増すように、家庭でも五感で味わう習慣をつけましょう。

旬の食材紹介

トウモロコシ、オクラ、なす、トマト、ゴーヤ、大葉、すいか、いわし、タチウオ、クルマエビ

