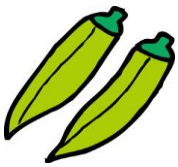
8月 給食だより

保育園
令和5年7月31日

夏バテで食欲が落ちていませんか。保育園で育てているキュウリやトマトなどの夏野菜は、ほてった体を冷やしてくれる食べ物です。和え物や酢の物などを献立に取り入れて、暑い季節を乗り切りましょう。

ネバネバパワーで夏バテ予防！

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。子供が食べられるように調理して、ネバネバ食材をとりましょう。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たいもののとりすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。

腸の調子を整えよう

1日を元気に過ごすためには、快眠・快食とともに快便がポイントです。ウンチを出やすくするには、朝食を必ず取ることが大切。ごぼう、大豆、バナナなどオリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また、便秘の予防には、海藻やイモ類、野菜などの食物繊維が多い食べ物も効果的です。

だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用をもつ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑油になっているおかげです。