

8月の給食だより

令和元年8月1日
津屋崎保育園

まだまだ暑い日が続きます。冷たい物を飲みすぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

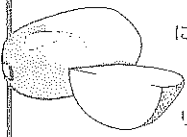
夏バテをしないよう、できるだけ様々な食品を取り合わせて栄養のバランスをとるよう心がけましょう。

夏野菜を知って採って食べてみよう


水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。

たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

とうがん 爽やかな味わいが特徴で、夏バテした体には嬉しい食材。利尿効果、むくみを取り除く効果があります。スープや煮もの、あんかけに。味が淡泊なので旨味のある材料と組み合わせる。



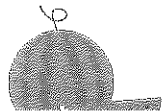
トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。



くだもののはなし

果物は、夏の水分補給のひとつですが冷やして食べるとおいしさはぐ〜んと増えます！これは、ブドウ糖と果糖によるものですが、この果糖は低温で甘みを強く感じます。5℃に冷やしたときは30℃のときよりも甘みが約2割もアップします。ただし、冷やしすぎると香りもなくなり、舌の感覚もマヒしてしまうので適温は10℃前後！！

☆熱帯のくだもの バナナ・パイナップル・マンゴーなどは冷蔵庫に入れておくと皮や果肉が変色してしまいます。このような果物は長時間冷蔵庫に入れず、食べる1時間くらい前に冷やし始めるとよいですね。



汗は健康のバロメーター



☆汗は子どもの健康をあらわすサインです

健康的な汗・・・運動をした時、暑いとき

緊張したとき・・・手のひらにかく汗

具合の悪いとき・・・風邪で熱があるとき、吐き気や気分の悪いとき、お腹が痛いとき

☆汗はすごい

- ①体温調節をします。
- ②体の中の水分量を調節します。
- ③疲労のもとになる物質を排出します。
- ④自律神経のバランスを整えます。
- ⑤肌を保護します。

☆汗をたくさんかきましよう

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能がはたらきます。汗をかくことが少ないと、新陳代謝のはたらきを弱め、低体温を招きます。

元気に遊んで、汗をたくさんかきましよう。

ただし、水分補給と熱中症に注意してくださいね。

