



給食だより

文殊乳児保育園
令和4年度8月号



今年は例年よりも早く梅雨が明け、日差しも強く暑い日々が続いています。日々の暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心掛け、体のリズムを整えて、楽しく夏を乗り切りましょう！

熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることにより発症します。

熱中症を予防するためには、「**こまめな水分補給**」と「**暑さに負けない体づくり**」が必要です。

《熱中症予防に効果的な成分》

- ・ **ビタミンB1**…糖質をエネルギーに変える
(豚肉、ウナギ、大豆、キノコ類など)
★ポイント…ビタミンB1はたまねぎ、にら等に含まれる アリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。
 - ・ **ビタミンA、C**…疲労回復効果
(トマト、赤ピーマン、かぼちゃ、人参、果物など)
★ポイント…食材の細胞を破壊しなければ効果が薄くなってしまうため、コトコトと煮出すスープにするのがおすすめです。
 - ・ **カリウム**…脱水症状の緩和
(大豆、じゃが芋、トマト、キュウリ、果物など)
 - ・ **クエン酸**…食欲増進効果による疲労回復
(レモン、酢、柑橘類、梅干しなど)
- また、保育園のご飯にも混ぜている「押し麦」には、白米に比べビタミンB1が約1.4倍、カリウムが2倍も含まれているので、麦ごはんにするのもおすすめです。

8月5日は「発酵の日」です

発酵食品には、乳酸菌をはじめとする「善玉菌」がたくさん含まれています。体の中の善玉菌の割合を増やすことで、腸内環境が整い、体の免疫力が高まります。

ビタミンB1やカリウムが豊富な大豆も、煮るだけでは本来の栄養素を半分程しか吸収できませんが、発酵させ、味噌や醤油にすることにより消化吸収が良くなるため、夏バテ防止にも効果が期待できそうですね。



誕生会 メニュー

(23日)

- ★洋風まぜご飯
- ★鶏のからあげ
- ★ツナサラダ
- ★野菜スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

お弁当の日

3日(水曜日)

(夏祭りごっこ)



お盆には精進料理を！

お盆は祖先の霊をまつる行事です。昔から日本にはご先祖様が天から帰ってくるための乗り物として、きゅうりやナスに割りばしを刺し、馬や牛と見立てて飾る風習があります。

○お盆の行事食

仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の殺生を禁じている為、お盆の間はご先祖様の霊や、動物たちの霊に感謝するという意味も込めて、肉や魚を使わず、野菜、穀類、豆類を重心とした「精進料理」を食べます。

精進料理はビタミンやミネラルや食物繊維を多く含むため、健康維持にも役立ちます。