



給食だより

文殊乳児保育園
令和5年度8月号



毎日うだるような暑さの中、プールや水遊びをしている子どもたちの楽しそうな声が給食室まで届き、すごく元気をもらっています♪しかし、夏場は外にいただけでも体力を消耗し、疲れが積み重なることで夏バテを引き起こしやすくなってしまいますので、夏バテ防止のポイントをしっかり押さえ元気に夏を過ごしましょう。



夏バテを防止するポイント

① 栄養バランスのいい食事

暑い日々が続くと食事もさっぱりとした冷たいものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足になってしまいます。特に夏はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しやすいので、豚肉やレバー、枝豆、ごま、胚芽米などのビタミンB1が豊富な食材を意識していきましょう。

② 睡眠の質

夏は、夜間の気温が高く湿気も多いので汗が出やすく不眠になりやすい季節です。眠りが浅く、スッキリしない状態が続くと日中の疲労感や眠気、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を上手く使い、室内の温度・湿度を調整し寝汗を防ぐことで睡眠の質を高めることができます。

③ こまめに水分補給

人は汗をかくことで体温を調整します。特に夏は汗をかきやすいので水分が不足しがちです。「のどが渴いた」と思った時にはすでに脱水の状態が始まっているので「早めに、こまめに、適量」を意識して、水分補給をしていきましょう。

誕生会メニュー

(22日)

- ★ツナライス
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★サラダ
- ★スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

お弁当の日

4日(金曜日)

くま・きりん・ぞう組
夏祭りごっこ



子どもの“心”を育てるために

親子で一緒に食材の買い出しに行くことや、料理をすることで子どもの心が育まれる食体験ができます。さらに、家族と一緒に食事をする日々の繰り返して子どもの“心”は安定し、家族の絆を深めていきます。しかし、テレビを見ながら食事をする、意識がテレビにいき食べこぼしや遊び食べが増え食べることに集中できなくなるため、食事をする時は、テレビはなるべく消すことをおすすめします。

※九州大学大学院農学研究院助教 佐藤剛史先生の講演内容より抜粋

