

給食だより

平成28年8月配布 玉島保育園

じりじりと暑い日が続きますね。
 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。夏でも冬でも体温を一定に保てるように、暑い夏には熱を逃がそうとして手足の末梢血管が開き、寒い冬には血管がギュッと縮まって熱を逃がさないように、体が機能するのです。
 スムーズに夏の体になるために、ご飯をしっかり食べて体力をつけましょう。

旬の野菜は…

ピーマン

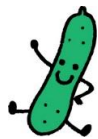


ビタミン類が豊富で美容に気を付けたい人に最適。疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどいろいろな料理につかえます。完熟すると赤ピーマンなり、甘味が増し食べやすくなります。買うときにはきれいな緑色でつやがありヘタの色も緑でみずみずしいものを選びましょう。

スイカ



夏の代名詞ともいえるスイカ。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。買うときは色つやが良く、しまがはっきりしているもの、切ってあるものは種が黒いものを選ぶのがコツです。スイカは味が落ちやすいので、なるべく早く食べるようにしましょう。



きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの好物という言い伝えから名づけられました。ほとんどが水分ですが、ビタミンCやミネラルも微量含まれています。生で食べれば水分補給にも利用できます。

こまめに水分をとろう！

のどが渇くまえに飲もう

暑い夏は、汗をたくさんかくので、どんどん体の中の水分が、失われていきます。のどが渇いたと感じたときには、もうすでに体の中の水分は足りなくなっています。

一度にたくさん飲むのはやめよう

暑いと冷たいジュースやアイスなどほしくなりますね。一度にたくさんとると、お腹をこわす原因になります。

水や麦茶で水分をとろう

ジュースや炭酸飲料などは、飲み過ぎると砂糖のとりすぎになることがあります。砂糖をとりすぎると、太りすぎてしまったり、体の調子を悪くすることもあります。



食べものからも水分補給をしよう

体に水分を補給するものは、飲み物ばかりではありません。みそしるやスープ、ごはんや野菜、果物といった食事からも水分を補給することができます。夏が旬の野菜や果物にも水分はたくさん含まれています。とくにきゅうりやなす、スイカはその90%近くが水分です。さらにこれらの夏野菜や果物からは、水分だけでなく、汗で失われたミネラルも補給できます。



夏休みの食事8か条

- | | | | | | | | |
|----------|-------------|----------|------------------|------------|----------------|----------|----------------|
| な | 生もの、肉の生焼け注意 | つ | 冷たいものはほどほどに | や | 野菜は毎日食べましょう | す | 水分補給はこまめにしましょう |
| み | みんなで囲む楽しい食卓 | の | 伸びざかり、体を支えるカルシウム | しょく | 食育で学んだことを実践しよう | じ | 時間を決めて食べよう |