



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2023. 8月号



今年は6月下旬ごろから記録的な暑さが続いています。

つい暑いと冷たい飲み物をとる機会が多くなりますが、特に清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感や食欲低下にもなり注意が必要です。

水分のとり方にも気をつけ、夏に負けない体をつくり、暑い夏を乗り切りましょう！！

## ◎冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？

アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり、夏バテにつながります。



## ◎食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



## ◎やっぱり早寝早起き朝ごはんが大切

開放的な夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムが崩れやすくなります。

子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることとなります。



## 旬を味わおう 国産食材

旬とは、その食べ物が一番おいしく、栄養価も高い時期のことを言います。

最近では魚の養殖や海外からの輸入・冷凍食品など、技術の進歩から季節問わず様々な食材が簡単に手に入るようになりました。

このことによって、食の豊かを感じるとともに、季節を味わう「旬」を感じられなくなったとも言えます。

日本の夏といえば、なす、トマト、すいか、きゅうり、枝豆、おくら、とうもろこし、鱈、鰯、梨とたくさんの食材が並びます。

暑さで食欲のない時、冷たい麺類に千切りにしたきゅうりやおくらをのせるとさっぱり食べられ、冷たく冷やしたすいかは体の中にこもった熱を下げてくれます。

特に夏野菜は、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

旬の味を知って、季節を感じてほしいなと思います。

8月の給食は、園で盛んに栽培している なすやゴーヤ、おくら、ピーマンを使った献立を入れました。

たくさん残さず食べてくれると嬉しいです。

おひさま保育園の給食は、国産食材を使用しています。

