



# 給食だより

水巻第一保育所 令和元年7月号

今年は、例年になく遅い梅雨入りとなりました。  
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。  
暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り越えましょう。



## 夏バテ予防の食事

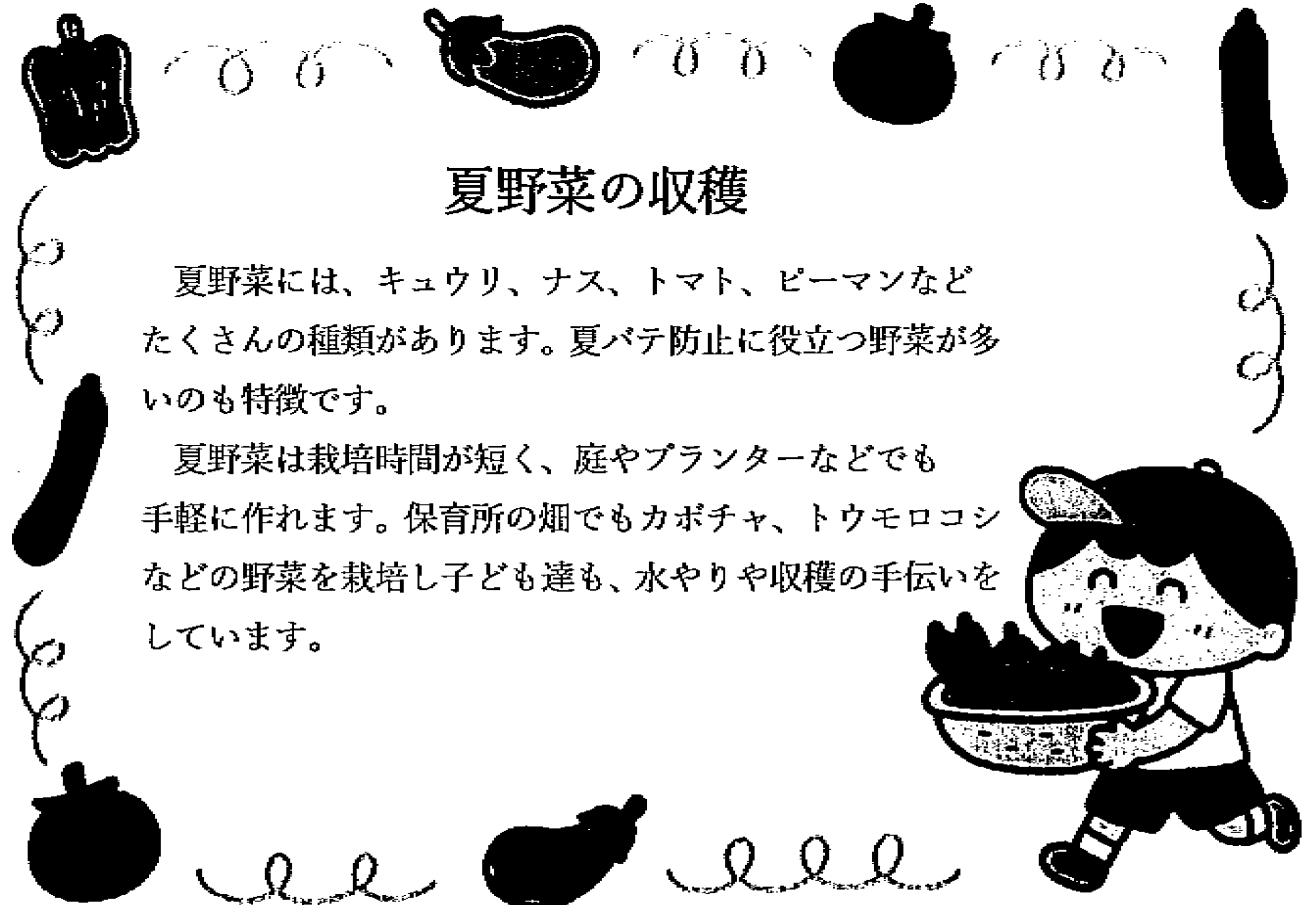
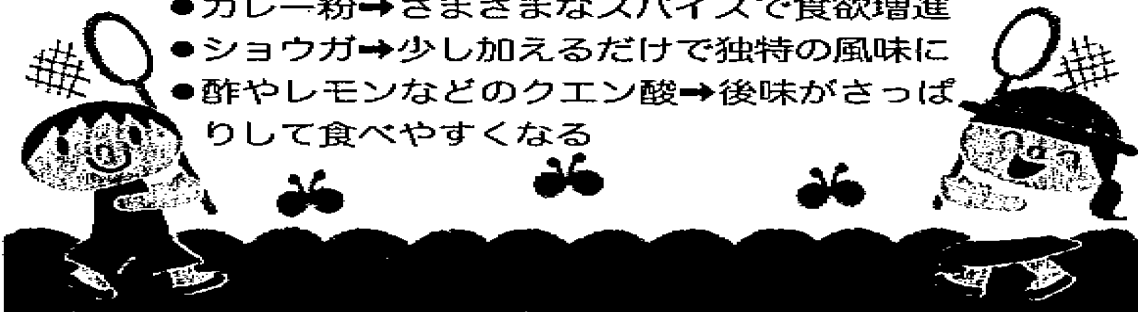
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 夏野菜の収穫

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

夏野菜は栽培時間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。保育所の畑でもカボチャ、トウモロコシなどの野菜を栽培し子ども達も、水やりや収穫の手伝いをしています。



## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- 1、 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2、 汗をかく前後に飲む
- 3、 レモン水か麦茶を飲む
- 4、 一度に大量に飲まない

