

# きゅうしょくだより

2021年8月  
さくらんぼ保育園



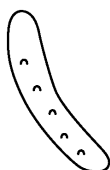
厳しい暑さが続き、夏も本番となってきました。暑さで体調を崩しがちな季節ですが、子どもたちは給食をたくさん食べて元気いっぱい遊んでいます。元気いっぱい遊びたくさん動くと、その分たくさん汗をかくので、しっかり水分を取り熱中症に注意しましょう。熱中症は室内でも起こるので、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。また、ジュースなどの砂糖が多く含む飲み物は取り過ぎると疲労感が増し、食欲も低下します。水分補給は麦茶や水で取りましょう。まだまだ暑さは続きますが、いっぱい食べて暑さを乗り越えましょう。

## ＼ 夏野菜を食べよう！ ／

夏野菜は水分やミネラルを豊富に含んでいるものが多く、水分を補いつつ、体の熱を出して体を冷やしてくれる働きがあります。また、紫外線から身を守ってくれるビタミンも豊富に含まれています。

### きゅうり

きゅうりに多く含まれるカリウムは、体の余分な熱を逃がし、体温を下げる働きがあります。



### とうもろこし

ミネラルをバランスよく含んでいるため、夏バテ対策に良く、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える効果もあります。



### トマト

トマトに含まれているリコピンは、がんや動脈硬化などの予防になると言われています。



### ピーマン

ビタミンCが多く含まれており、ビタミンCはコラーゲンの合成を助け紫外線のダメージから守ります。



### ナス

ナスに含まれるビタミンは食欲不振の解消に、眼精疲労の回復に役立ちます。



### オクラ

オクラのネバネバは胃腸を整えてくれるので、冷たい食べ物を食べがちな夏には積極的に取りたいですね。



給食の献立にも、たくさんの夏野菜を取り入れています。今回紹介した野菜以外にも、まだまだたくさんの夏野菜があります。どの夏野菜も暑い夏を乗り切れるよう、栄養がたくさん含まれています。ぜひご家庭でも、これらの野菜を参考にしつつ、いろんな夏野菜を食べてみてください。