

きゅうしょくだより

2024年8月
さくらんぼ保育園



厳しい暑さが続き、夏も本番となりました。暑さで体調を崩しがちな季節なので、夏バテや夏風邪に気を付けましょう。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥りますので、水分やミネラルなどの栄養が豊富な夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。また、しっかり水分を取り熱中症にも注意しましょう。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。まだまだ暑さは続きますが、しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！

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

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にぴったり。
酢と一緒に食べるとビタミンCが効率よく取れます。



ナス

水分が多いので利尿作用があります。また皮には動脈硬化、抗がん作用もあります。



トマト

トマトに含まれているリコピンは、がんや老化などの予防・改善に役立つと言われています。



オクラ

ネバネバ成分に整腸作用があり、胃腸を守ってくれます。また夏バテ防止にもなります。



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。



カボチャ

緑黄色野菜の代表格です。
三大抗酸化作用、栄養豊富、免疫力アップが期待できます。



夏の健康対策には、夏野菜がオススメ。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンしてくれます。また赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、様々な種類のビタミンが体の調子を整えます。給食の献立にも、たくさんの夏野菜を取り入れています。ぜひご家庭でも栄養満点の夏野菜を積極的に料理にクわえてみてはいかがでしょうか？