



令和4年度  
石井手保育園  
給食だより  
8月号

### 献立表より

#### 旬の食材

(野菜) 枝豆、オクラ、冬瓜  
モロヘイヤ、ゴーヤ  
(果物) スイカ (魚) かつお

### 経験させたい食育

- ・8月3日(水) ふじ組 ビン牛乳体験
- ・8月26日(金) 夏祭り  
主食はいりません
- ・食育指導(赤のえいようをしよう)

日差しが強く、暑い日が続いています。夏は、暑い中遊んだり  
と体力を消耗しやすく、体調を崩しやすくなります。また、生活  
リズムも乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけ、朝ごは  
んもしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。



## 夏野菜で夏をのりきろう！



暑くてご飯が「食べたくないなあ」と思う日もありますが、  
夏こそしっかり食べましょう！特に朝ごはんは、一日の活力  
源です！朝起きたばかりの時は、体も眠っていて体温も低く  
なっています。朝ごはんを抜くと「集中力の低下・イライ  
ラ・だるいなどの体調不良」などがあります。夏野菜が  
いっぱい摂れるように、野菜たっぷり入れたカレーやさっぱ  
りしたサラダも良いですね。



## 熱中症に注意してください

熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる  
様々な症状の総称です。体温調節機能や発汗機能が未熟な子ども  
は、特に注意が必要です。  
汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどを一緒に取るといい  
とされています。また、のどが渇いてからでは遅いため、時間を  
決めて水分補給を行うのが望ましいといわれています。



### 熱中症に効果的な栄養素・おすすめ食材

#### カリウム

(水分保持)  
トマト・きゅうり  
バナナ・納豆  
じゃがいも

#### クエン酸

(疲労回復)  
梅干し・レモン  
かぼちゃ・オレンジ  
酢・グレープ

#### ビタミンB1

(糖質をエネルギー  
にかえる)  
豚肉・うなぎ  
大豆製品・枝豆  
モロヘイヤ

#### 抗酸化成分

(疲労回復)  
トマト・スイカ  
人参・かぼちゃ  
イワシ・鮭



### 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意！

暑い夏は、こまめな水分補給が大事ですが、冷たい  
物や水分の摂りすぎは、お腹を冷やし、さまざまな  
トラブルを招きます。  
水分を摂りすぎると胃酸が薄められてしまい、せつ  
かく栄養バランスのよい食事をとっても、消化不良  
になり、栄養素を十分に体内に取り込むことができ  
ません。  
アイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ  
るため、食べすぎると、食欲不振の原因になるため  
注意が必要です。



なす



コレステロール値を低下させるなど、生活習  
慣病を防ぐ働きがあります。水分を多く含む  
のでその水分が体を冷やす作用があります。

トマト



カリウムやビタミンCが多く含まれています。  
ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が  
青くなる」という、ことわざがあるほど、体  
にいいとされています。

きゅうり



約95%が水分できて、みずみずしい野菜  
です。水分が多いので、ナスと同じく体を冷  
やす作用もあり、利尿作用があるので、のぼ  
せやだるさの解消などによいといわれていま  
す。

ピーマン



加熱しても壊れにくいビタミンCやβ - カロテ  
ンが豊富でガン予防や免疫力をたかめるとい  
われています。