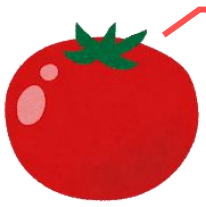
8月 給食だより

令和4年　８月
けやきの森保育園　栄養課

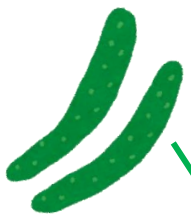
　気持ちよく晴れ渡った青空の下では、朝顔やひまわりなど、夏ならではの綺麗な花が咲き始めました。
子ども達は、汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます。体調管理をしっかり行い、夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう！

　夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できるという特徴もあります。夏野菜の効能を知り、食事に取り入れてみてくださいね。



トマト　トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。



きゅうり　95%以上が水分でできています。栄養が無いと思われがちですが、カリウムや香気成分のピラジンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

ピーマン　ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは、免疫力を高める効果があります。また、レモン 1 個分に匹敵するほどビタミン C が豊富で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。

とうもろこし　疲労回復効果のあるビタミン B1 が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のある栄養素も豊富に含んでいます。

ナス　水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かず調理することがおすすめです。

ゴーヤ　夏野菜の王様とも言われるゴーヤには、ビタミン C やカリウムに加えて葉酸が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。また、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。

～ 熱中症に注意しましょう ～

　熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。
　マスクをしている場合は、のどの渇きにも気付きにくいため、時間を決めて**水分補給をこまめに**行うようにしましょう。

外出時の熱中症対策

- ○ 外出は暑い日･暑い時間を避けましょう！
- ○ 帽子や日傘を活用しましょう！
  - → 保冷剤やハンディファンもお勧めです。
- ○ 水分補給をこまめに行いましょう！

暑い日におすすめの服装は？

- 熱を吸収しにくい、**白やピンクなどの淡い色**
- **ゆったり**としている、**風通しの良い**服
- 通気性や吸湿性が高い**綿、麻、レーヨン**素材

食事から夏バテ予防を！

　夏バテの予防には、「たんぱく質」や「クエン酸」、「ビタミン B1」などをはじめとした栄養をバランスよくとることが大切です。

夏バテ予防におすすめの食材
豚肉、柑橘類、キウイフルーツ、枝豆、オクラ

―日本各地の郷土料理― 埼玉

　８月は、埼玉の秩父地域の郷土料理、「かてめし」「みそポテト」を提供します。
　秩父地域の郷土料理を語るうえで、農作業の合間や小腹が空いた時に食べられる「小昼飯（こじゅうはん）」は欠かせません。みそポテトも小昼飯の一つで、おかずやおやつ、つまみ等様々なシーンで親しまれています。
　かてめしは、お米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理と言われていて、地域や家庭によってご飯の味や具材が異なることが特徴です。８月の給食もおたのしみに☆