



# 給食だより

令和4年度8月1日\*育暎保育園\*栄養士:高橋靖未

長い梅雨の時期が終わり、夏本番がはじまりました。子ども達は暑さに負けずに元気に遊び、給食もモリモリとたくさん食べています。夏は体力の落ちる時期なので睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。

早めに就寝して疲れをとり、バランスの良い食事を摂って、夏を元気に過ごしましょう!!!

## ◇夏の食生活のポイント◇

『不足しがちな栄養素』

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。からだを作るたんぱく質や、からだの機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにこころがけましょう!

NGポイント→偏った食生活・冷たいものの摂りすぎ・朝ごはん抜き  
元気ポイント→旬な野菜や果物を食事に取り入れる・こまめな水分補給  
朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる



## ◇8月31日は野菜の日◇

8月31日は8(や)3(さ)1(い)とかけて野菜の日と呼ばれています。野菜は1日350gを目標に摂取することが勧められており、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。

野菜は1回の食事ですべて摂ろうとせず、朝・昼・夕の3食でまんべんなく摂りましょう。

### ●どうして子どもは野菜が苦手なの???

子どもの野菜嫌いにはいろいろありますが、その野菜自体は嫌いでもなくとも食べにくいから嫌がるということが多くあります。食べにくいから嫌いだと決めつけず、食べやすいように工夫してあげるのもいいかもしれませんね。



## 旬の食材

かぼちゃ、オクラ、トマト  
なす、きゅうり など

## 今月のレシピ

### コロコロサラダ(4人分)

#### 【材料】

きゅうり	140g	①きゅうり、トマトを
トマト	100g	2cm角くらいに切
中華だし	2g	る。
塩	1.2g	②中華だし、塩、ごま油
ごま油	2g	を鍋に入れ、沸騰さ
煎りごま	4g	せる。
		③①②と煎りごま
		を混ぜ合わせて出
		来上がり。

旬の野菜をさっぱり食べられます!