

# 食育だより No. 5

平成29年8月1日 みなみひの保育園

8月に入って暑さが増しています。冷たい飲み物が美味しいですが、飲み過ぎには注意しましょう。冷たい物ばかりをとると胃腸に負担をかけて食事量が減ってきてしまい体力が低下してしまいます。食事にちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲もでできます。

## 夏バテ予防の食事

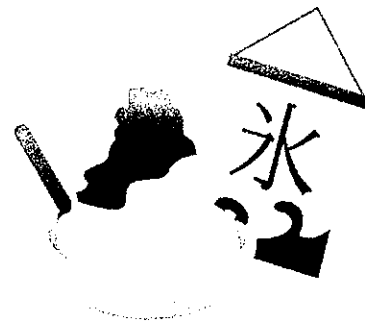
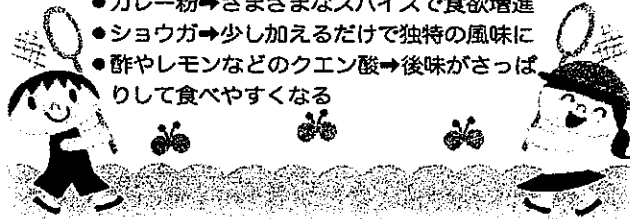
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 今月の活動

食育活動として子どもたちとおやつとうもろこしの皮むきをしました。

「ひげがいっぱいある」「かたくてむずかしい」と言い、苦戦しながらも皮むきを楽しんでいました。おやつで出てくると嬉しそうに食べる子どもたち。

自分で皮をむいたとうもろこしの味はより美味しかったようです。

お誕生日メニュー

- 冷やし中華
- 厚揚げの甘酢あんかけ
- フルーツ
- バナナ豆乳マフィン

