

食育だより

令和6年8月1日 新川崎みらいのそら保育園

真夏の陽ざしが照りつける日が続いています。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意し、十分な睡眠とバランスのとれた食事を大切にし、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。食欲のない時は、カレー粉などのスパイス、梅やレモンなどの酸味を使うことで食欲増進に効果があります。

夏に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。

体をつくるたんぱく質

体の機能を維持する
ビタミン、ミネラル

これらが不足すると...

夏バテでさまざまな
症状が出てしまう。



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・えだまめ・ごま・胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう！

お誕生日会メニュー

(8/21)

ごはん
甘辛チキン
(付) 南瓜のチーズ焼
ひじきサラダドレッシング
味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)
メロン

の予定です。

冷たい物の食べすぎ・
飲みすぎに注意！！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



今月の郷土料理

(8/26)

びりんめし (熊本)

熊本県宇城市三角町の戸馳島に伝わる混ぜご飯です。仏事の際に出される精進料理で、絞豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん...」と聞こえることから「びりんめし」という名前が付いたとされているそうです。