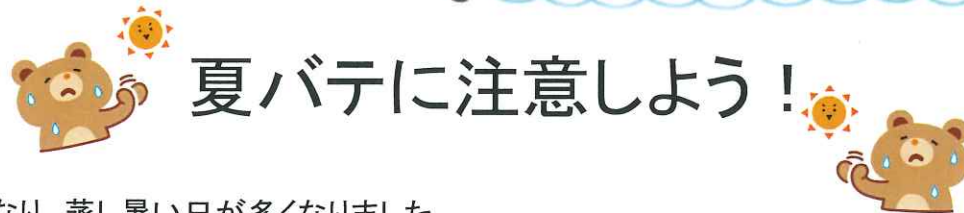




給食だより

☆コバト保育園給食メニュー☆

「納豆和え」



8月になり、蒸し暑い日が多くなりました。気温が高くなると、食欲もなくなり夏バテになりやすくなってしまいます。大人がよく言われていた夏バテですが、最近では子どもたちにも夏バテの症状がみられる事が増えているそうです。

子どもたちの夏バテに気を付けたい原因

①熱中症

戸外遊びに夢中になると、水分補給などを忘れてしまい体内の熱を放出しにくくなってしまいます。熱中症と同時に夏バテしやすい体質になってしまいます。

②栄養の偏り

食欲の低下からごはんの量が減り、アイス・ジュースなどばかり摂取していると栄養のバランスが崩れ、夏バテを悪化させてしまいます。

③発汗しにくい体質

汗をかく汗腺は3～4歳の幼児期に発達するそうです。汗腺が低下すると汗をかきにくい体質になってしまいます。最近では、エアコンの普及や室内遊びなどが増えてきたため、汗をかく量が減り、汗腺の発達が悪くなってきているようです。そのため、夏バテの症状がみられる子が増えてきているそうです。

【材料(約4人分)】

・小粒納豆	80g
・もやし	120g
・キャベツ	48g
・人参	60g
・正油	20g
・マヨネーズ	60g



《作り方》

- ① キャベツ・人参は千切りにし、もやしは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② ①の野菜を茹で、ザルにあげて冷ましておく。冷めたらキャベツ、もやしはしぼって水気をとる。
- ③ ボウルに納豆を開け、②で冷ました野菜・調味料(正油・マヨネーズ・納豆のタレ)を入れて和える。
- ④ 味見をし、調味料で味を調えたら完成° ☆ ʘ(°v°) ☆°

※食べる直前まで冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます♪
※大人はからしを混ぜても美味しいですよ(*^~^*)

～ 夏バテ予防の食事～

夏バテの予防には十分な睡眠・適度な運動・規則正しい食事が大切です。

《夏バテをしない丈夫な体を作る栄養素》

- ・たんぱく質→丈夫な体を作るのに必要
(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)
- ・ビタミンC・A→体の抵抗力を高めくれる
(色の濃い緑黄色野菜・果物)
- ・ビタミンB1→疲れにくくしてくれる
(豚肉・レバー・カツオ・うなぎ・枝豆・豆腐など)



《夏バテ予防の食べ物》

- ・香味野菜→香りが食欲増進に
(玉葱・長葱・にら・にんにく・生姜など)
- ・ネバネバ野菜→粘りが胃の粘膜を保護し、弱った胃を守る
(オクラ・山芋・モロヘイヤなど)
- ・酸味の食材→食欲増進や疲労回復
(かんきつ類の果物・梅・酢など)



※旬の夏野菜なども活用して、日々の食事を通して夏バテ予防を行いましょう!(*'▽')