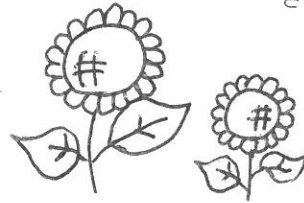
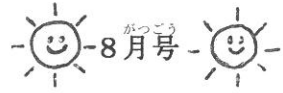


給食だより

きららほいくえん

R 3.8.2



長真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。
暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、祖先や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



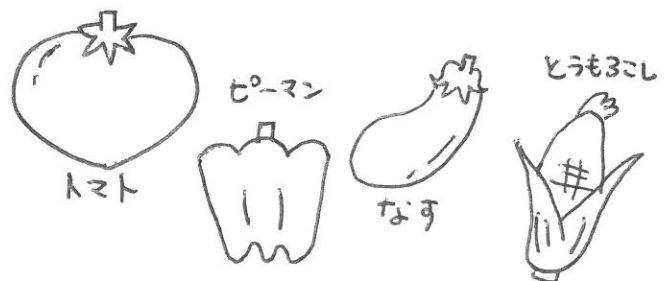
冷たい物の食べすぎ・飲みすぎ注意

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。



夏野菜で体を守ろう

- トマト → 免疫力アップの効果があります。
- ピーマン → 風邪予防や美容効果があります。
- なす → 眼精疲労に効果があります。
- とうもろこし → 疲労回復の効果があります。



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。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

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B1（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付け

★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