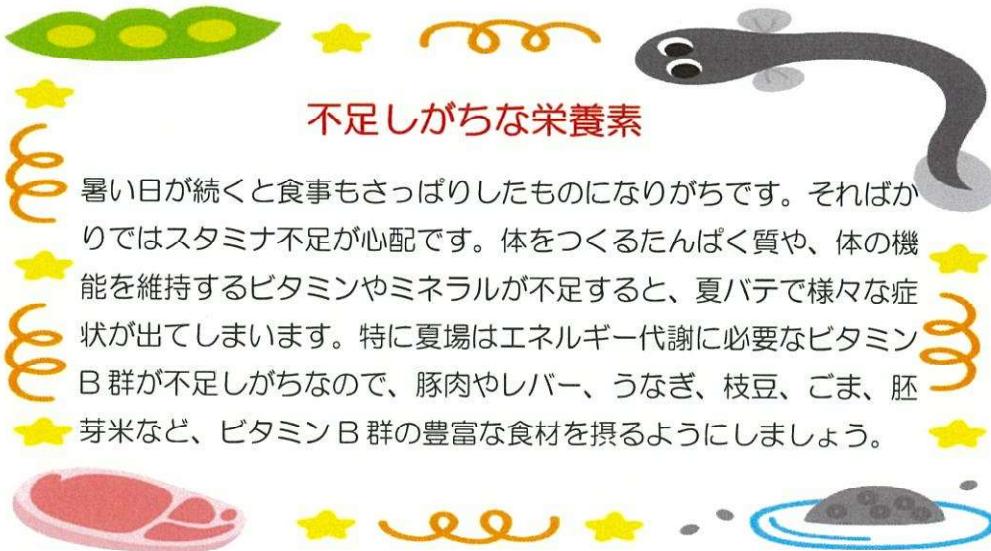




8月 給食だより

いつの間にかセミの大合唱が聞こえてくるようになりました。真夏のピークを迎えてます。厳しい暑さの中でも子どもたちは夏の到来を楽しんでいるようです。

夏は暑さで体力が落ちて食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。食欲の出ないときは無理をせず、量は少なくとも3食を規則正しく、できるだけ様々な食品を組み合わせて栄養のバランスをとるように心がけましょう。また、この季節は細菌が繁殖しやすい時期です。食中毒には十分ご注意下さい。



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。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や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々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B群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

令和3年8月2日
ふたば保育園

今日は何の日?

8月3日は、「はちみつの日」

蜂がお花から甘い蜜を取り、集めたものが「はちみつ」です。蜂が頑張って集めた蜜はあまくて栄養価が高く、料理のアクセントにもなります。ブドウ糖と果糖が主成分のはちみつは胃に優しいのですが、1歳未満の赤ちゃんは食べると乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあるので控えます。

旬の食材

キス

日本では本州から四国、九州に分布しています。産卵を控えた初夏から夏にかけて旬を迎えます。脂肪分が少なく味が淡白なので、生で食べる場合は昆布締めがおすすめです。天ぷらなどの揚げ物にすると身がふっくらして、子どもも食べやすいでしょう。

(清本・西口)