



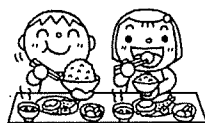
# 8月 給食だよ!

令和5年8月9日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。特に今年は猛暑で、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

また熱中症予防の為に、こまめな水分補給も忘れずにしてくださいね。

## ～夏の元気は食事から～



### ☆食事は量より質を考えて摂りましょう

1日3食の食事は、食欲がなくても食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよくとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです!

### ☆ビタミンB1を補給しましょう

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに交換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

《豚肉・大豆・ごま・ほうれん草・うなぎなど》

### ☆クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

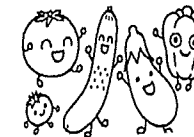
《レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど》

### ☆規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。



## 8月31日は「野菜の日」



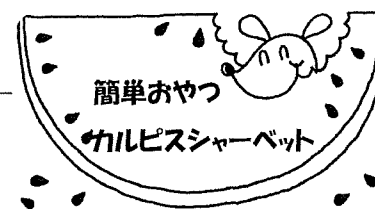
8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350~400g、乳幼児期で180~240g摂ることが望ましいとされています。旬の夏野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう!

### 夏野菜を食べるといいことたくさん!

- ・きゅうり …95%が水分でできており、脱水症状や熱中症予防に効果的です。便秘の解消や腸内環境を整える食物繊維も含まれています。
- ・なす …眼精疲労や高血圧の予防、むくみの解消に役立ちます。
- ・トマト …美肌効果や風邪予防に役立ち、低カロリーで栄養価は高く優秀な野菜です!
- ・枝豆 …『畑の肉』と呼ばれる大豆とほぼ同様の栄養成分を含み、タンパク質、カリウム、食物繊維なども豊富です。二日酔いを抑える働きもあります。
- ・おくら …疲労回復に効果的なビタミンC、B1、B2が豊富です。ネバネバの成分に作用があり、疲れた胃腸を守ります。
- ・ズッキーニ …β-カロテンが豊富で、美肌効果や夜尿症を予防する働きもあります。

### ☆1日の野菜摂取の目安例(計200g)

- ミニトマト 2個20g 玉ねぎ 1/8個25g
- キャベツ 1/2枚25g ピーマン 1個40g
- ブロッコリー 2房30g 人参 1/4個30g
- ほうれん草 1株30g



### 【材料】(2人分)

- ・カルピス …40g
- ・牛乳 …80g
- ・みかん缶 …15g
- ・冷凍ブルーベリー…40g
- ・フリーザーバック

### 【作り方】

- ①牛乳、カルピス、フルーツをフリーザーバックに入れる。
- ②冷凍庫で3~4時間凍らせる。
- ③凍ったら、フリーザーバックをもみ、シャリシャリになったら器に盛りつける。

★暑い夏のおやつにピッタリ!好きなフルーツをいれてアレンジできますよ!