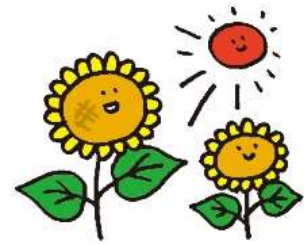


給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成30年8月号

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたい花火をみたい盆踊りを踊りたい…と家族で過ごす時間も多いですね。夏ならではの思い出をたくさん作しましょう！



夏を乗り切る食事をしよう！

なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出すときに必要な**ビタミンB群**が排出されてしまいます。それで**体がだるくなったり眠くなったりする**のです。

夏を乗り切るおすすめ食材

夏におすすめの食品は豚肉です。たくさんの**ビタミン群**が含まれています。冷しゃぶ、焼き豚などにとするとさっぱりと食べられますね。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたい作用があります。また、利尿作用があるカリウムも豊富。暑すぎてとどろき過ぎてしまった水分を排出して、体内の水分量を調節してくれます。豚肉料理に夏野菜をたっぷり添えて食べるのがおすすめです。夏こそしっかり食べて、元気に楽しく過ごしていきましょう！



水分のとり方に気を付けましょう

乳幼児の体の水分の割合は、体重の**70~80%**とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、**こまめな水分補給が必要**になります。子どもたちに適している飲み物は、**水や麦茶**です。スポーツ飲料は塩分のとり過ぎになることがあるので飲みすぎに気を付けましょう。また、ジュースは、**糖分が多く満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因**にもつながります。上手に水分補給して熱中症を予防しましょう。

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。**6月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**