



がつしょくいく 8月食育だより

2021年8月

あいせん保育園

● 今月の献立

厳しい暑が続いていますね。夏バテ予防の為に、朝食は必ずとるようにしましょう。給食では引き続き暑い日でも食べやすい献立を工夫して提供していきたいと思えます。

● 今月の食材



すいか、なす、ピーマン、トマト、...

すいかは、水分が90パーセントも含まれています。さらに、糖分、カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルも含まれており、少量の食塩と食べることで、スポーツドリンクのような働きも期待できます。

食欲を取り戻す工夫

お酢やレモン

後味がさっぱりし、食べやすくなります

スパイス

カレー粉などの香りで食欲増進

夏バテ予防の食事

丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆)
- ミネラル (海藻・乳製品・夏野菜)



のどごしがよく

消化によいもの

夏バテ気味のときは、胃腸が弱っていることが多いので脂っこいものは控えましょう。

夏のき 夏を乗り切る おすすめ食材



うなぎ；栄養満点！ですが脂も多いので胃が弱っているときは避けましょう。

豚肉；お肉の中でもビタミンB1が豊富！玉ねぎと食べれば吸収率もアップ！



夏野菜；身体を中からクールダウンさせます。また、リコピンやβカロテンは油ととると吸収率アップします。