



8月 給食だより



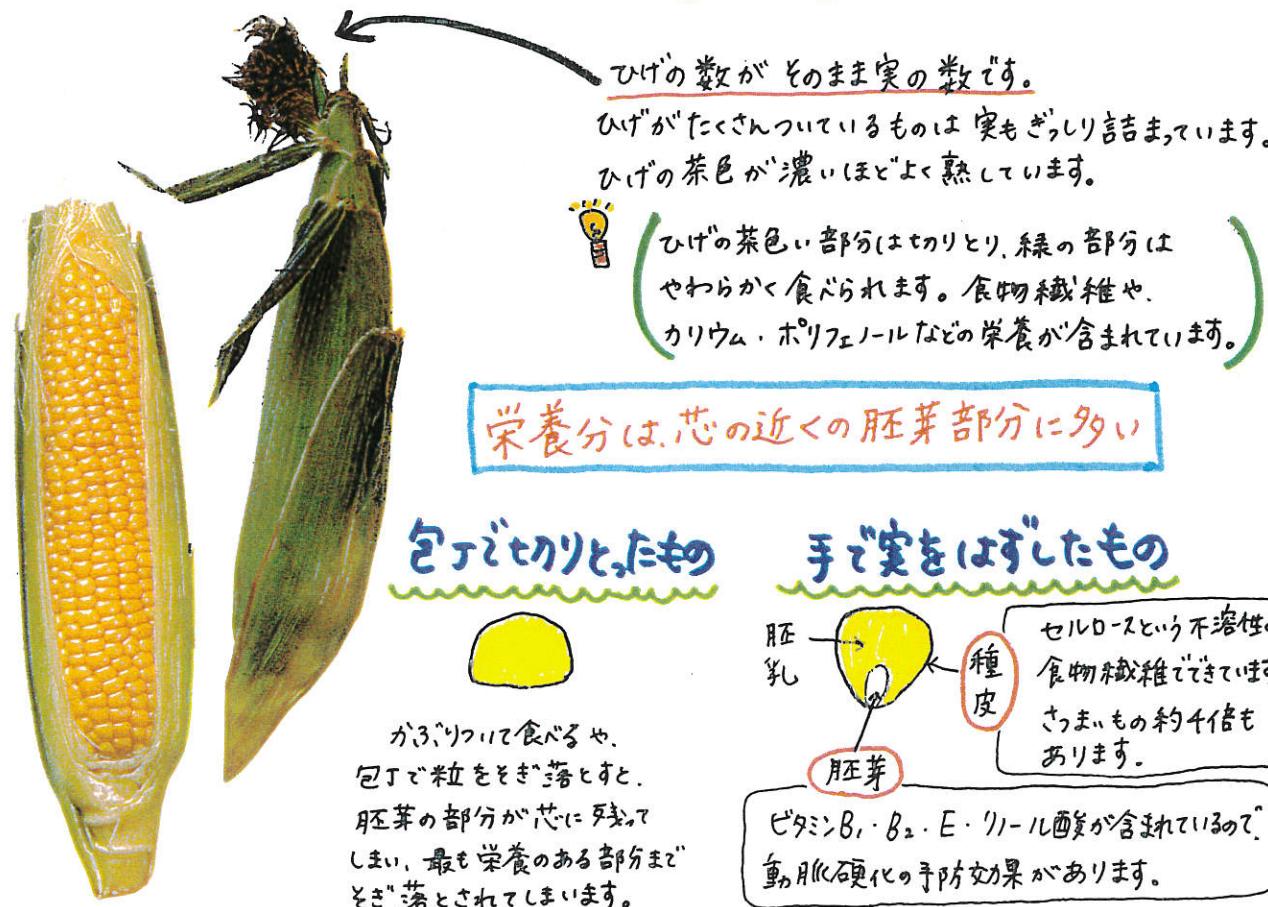
田町まほね隣保園 2020年度



梅雨が明け、夏本番となり厳しい暑さが始まります。

子どもたちは、水遊びやプール遊びで水と触れ合い気持ち良さを感じ楽しんでいます。水の中に入り、動く全身運動では、鬼っこ以上に体力を消耗してしまいます。また、気温と湿度が高いこの時期は、どうしても食欲があとろえがちになります。しっかり1日3食をバランスよく食べて、睡眠をとり、生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう。

旬の野菜とうもろこし



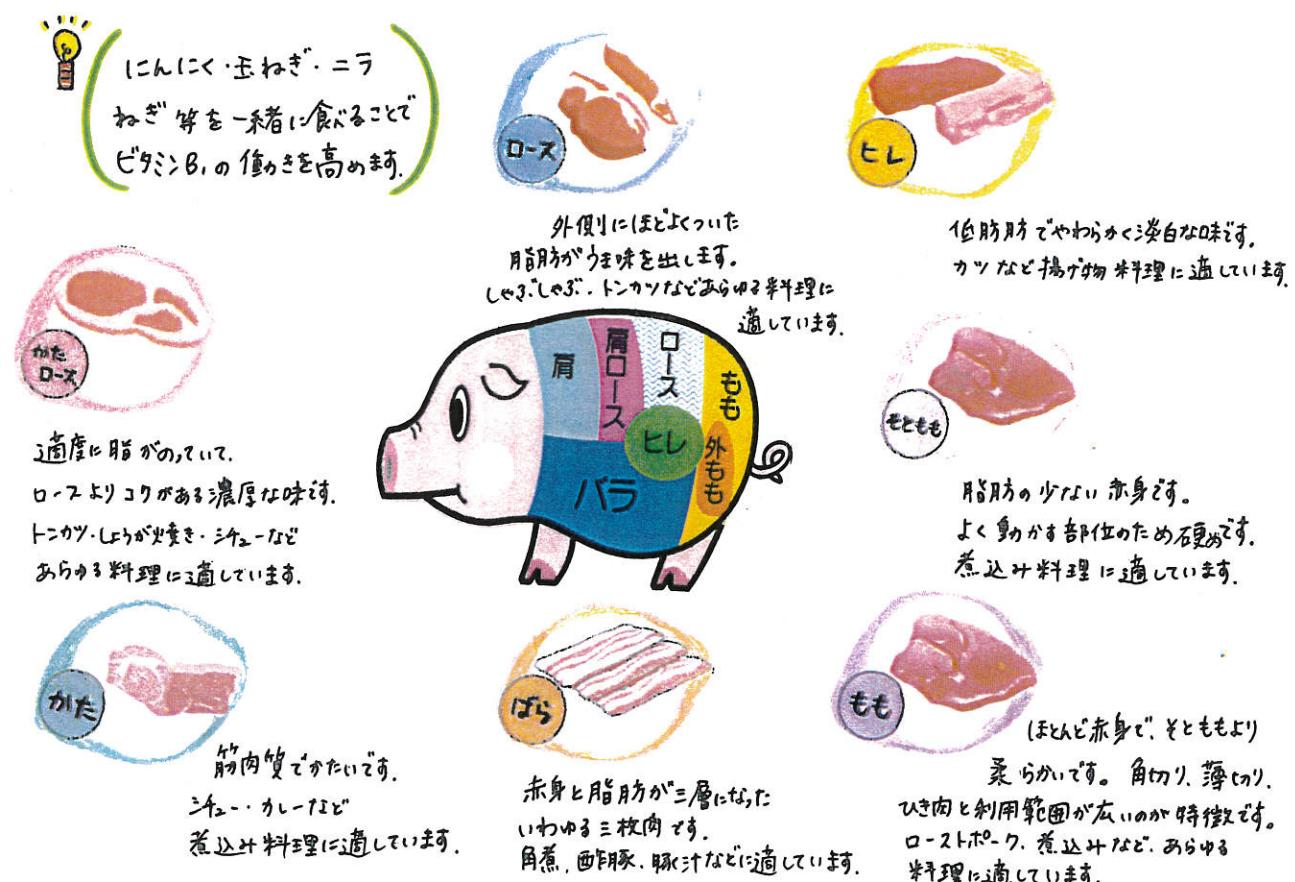
なぜ夏バテするの?

夏は身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時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。その為、身体がだるくなる・眠気が出るなど疲労感が出てきます。

ビタミンB₁をとり、元気な身体に!

ビタミンB₁は、水溶性ビタミンなので摂りすぎても体内で必要な分しか吸収されず、残りは尿と一緒に体外へ排出されます。蓄えておくことができないので、毎日、摂取することが必要です。

ビタミンB₁を多く含み、疲労回復に役立つ代表的な食品【豚肉】について



乳幼児は、また「体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、脱水症状」になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また、熱帯夜にあって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができにくく、疲れがこもってしまいます。元気に遊ぶことが出来なくなることにも繋がります。

栄養・水分補給・睡眠を意識して、夏バテに負けない身体を作りましょう。