

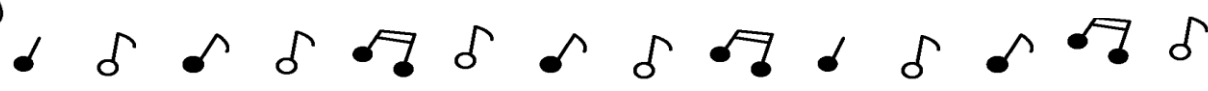


給食だより

夏バテに気をつけて

夏を乗り越えよう！！

夏バテは、からだの消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不良が心配されますので、食事には注意しましょう。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えるようにしましょう。



《炭酸飲料について》

適度の炭酸飲料は、さわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、披露を和らげてくれる効果がありますが、飲みすぎると次のような影響も考えられるので注意が必要です。

- 糖分のとり過ぎ⇒肥満や虫歯になる
食欲がなくなる
- カルシウム不足⇒傷が治りにくくなる
骨折しやすくなる
- ビタミンB1不足⇒疲れやすくなる
集中力が欠けやすくなる

《夏野菜をたくさん食べよう》

- きゅうり⇒利尿作用／余分な熱や塩分をとるのどを潤す
- ピーマン⇒血をさらさらにする
- トマト⇒食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
- なす⇒余分な熱をとる／血のめぐりを良くする
化膿や腫れを治める
- レタス⇒余分な熱をとる／血のめぐりを良くする
化膿や腫れを治める／利尿作用
- スイカ⇒体を冷やす／のどを潤す／利尿作用
むくみをとる
- とうもろこし⇒胃腸の調子を整える



※夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、利尿作用や体の余分な熱をとってくれるものが多くなっています。

《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「**トマトとアスパラのサラダ**」です。

《材料：4人分》

- ・アスパラガス 4本
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- ・ハム 4枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・コーン缶 70g
- ・マヨネーズ 適量

《作り方》

- ① ハムとチーズは1cm四方に切り、きゅうりは小口切りにする。コーン缶は水切りしておく。
- ② アスパラガスはゆでて冷ましてから、5mm幅の小口切りにする。
- ③ トマトは湯通しし、皮をむいて1cmの角切りにする。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

