



給食だより 8月号



令和8年7月31日
しらゆり保育園
松本 園美

暑い日が続き、熱中症や夏バテにならないためにもこまめに水分補給をし、食事や睡眠をしっかりとって暑い夏を乗り越えましょう。

☀ 夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！ ☀

「夏バテ」とは

高温多湿の日が続くことによって体温を調節している自律神経系の働きが乱れるため、体力低下や食欲不振、疲れなどの症状が出ることを言います。

夏バテ予防に摂りたい栄養素！

暑さで食欲が落ちると、喉ごしのよいそうめんなどを食べることが多く偏った食事になりがちです。疲労を回復させるためにも、たんぱく質やビタミンも積極的に摂りましょう。

☆たんぱく質

血や筋肉、体をつくるもととなる。
不足すると疲労や体力低下の原因に。
(肉、魚、卵、豆類、乳製品など)
・鮭の冷製タルタルソース
・オムレツ



☆ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働き。
疲労回復に役立つ。
(豚肉、豆腐など)
・豚肉のハワイアンソテー
・ゴーヤチャンプル



☆ビタミンC

体の免疫力を高める。
疲労を回復させるのに必要。
(野菜、いも、果物)
・ブロッコリーサラダ
・フルーツサラダ



☆ミネラル

汗と共にミネラルが失われてしまいます。
ミネラルが不足すると脱力感、筋力低下につながるののでしっかりと摂取しましょう。
(海藻類、野菜、果物など)
・きゅうりとわかめのナムル



☆クエン酸

乳酸を分解し、疲労回復を早める働きがある。
(レモン、梅干し、お酢など)
・オクラときゅうりの梅和え



夏の野菜や果物は、水分やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいるため、旬の食材を料理に取り入れましょう。

