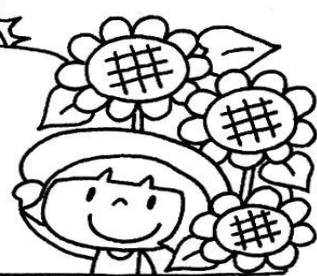


給食だより 8月

発行日 7月 30 日



梅雨も明け、本格的な夏が始まりました。暑い日が続くと、食欲が落ちて体が疲れやすくなります。また、たくさん汗をかくと、体の水分が不足するので、こまめに水分補給するようにしましょう。夏の暑さに負けないように、食欲の落ちる時期にこそしっかり食べる工夫をして、元気に乗り切りましょう。

8月4日は「栄養の日」

子どもたちの心や身体の成長に必要な食事。その食事に含まれる栄養素の中でも、身体に必要不可欠なものが大きく分けて、3つあります。それを「三大栄養素」と呼びます。それぞれの特徴を抑え、子どもたちの健やかな成長に繋げていきましょう。

○炭水化物・・・体内で消化・吸収される「糖質」と人の消化酵素で消化されない「食物繊維」に分かれます。

「糖質」は、体を動かすエネルギー源になります。他のたんぱく質や脂質に比べ素早く取り込まれる特性を持っています。 例>ご飯、パン、麺類、イモ類、果物 等

○たんぱく質・・・筋肉や血液、内臓、骨などのあらゆる組織を作るのに必要な栄養素です。摂取したたんぱく質は、体内で「アミノ酸」に分解され再びたんぱく質になります。分解と合成を繰り返しながら体の中で一定量が保たれています。 例>肉、魚、卵、大豆製品 等

○脂 質・・・細胞膜の合成や、脂溶性ビタミン（ビタミン A、D、E、K）の吸収を助ける働きがあります。また1 gあたり9kcal と、炭水化物やたんぱく質に比べてカロリーが高いのも特徴です。 例>バター、マーガリン、サラダ油、オリーブオイル 等

8月31日は「野菜の日」

○紫色の野菜

目の疲れを防ぎ、身体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

○緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、身体の体調を整えてむくみを解消します。

○赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り血圧を下げます。
消化促進、疲労回復に働きかけます。

<食事を通じて夏バテ予防!!>

・夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・乳製品など）

ビタミンC・A（色の濃い緑黄色野菜・果物など）

ビタミンB1（豚肉・レバー・かつお・うなぎ・枝豆など）

ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜など）

・夏バテ予防の食べ物

香味野菜・ネバネバ野菜・酸味の食材

8月の旬

いわし かじきまぐろ いんげん

えだまめ おくら レタス

きゅうりズッキーニ トマト

とうもろこし かぼちゃ

とうがん ピーマン なす

なし しそ（おおば） ぶどう

スイカ メロン

お知らせ

・6月下旬にたいようさんで、みその天地返しを行いました。
冬頃に給食で提供していきたいと思います。

・7月4日に、とうもろこしの皮むきを行いました。

・8月5日に、つくしんぼカレー作り開催！

子ども達が育てているお野菜を中心に、ピーラーで皮むきや包丁でカットなど、手作りしてもらう予定です。

お楽しみに！