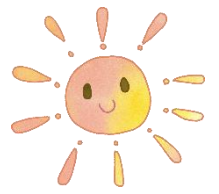




# 給食だより

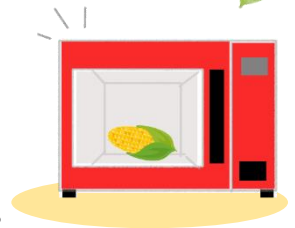


## 8月31日は「やさいの日」



野菜をたくさん食べて健康を維持しましょうという日です。

暑い夏の日料理はちょっと大変。電子レンジを使って「レンチン」すれば、野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、カサが減ってたっぷり食べることができます。サラダだけでなく煮物や炒め物で効率よく摂取しましょう。



## 暑い！カラダの中からクールダウン 子どものおやつは重要な1食

カリウムを多く含む野菜は、カリウムの利尿作用により、体内から尿が出ることで体内の熱が放出されてカラダの熱を逃してくれます。

夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているので、野菜をしっかり摂ることで水分補給にもつながります。



1日に必要な栄養を3食の食事では摂りきれないため、第4の食事が重要な時期です。与えるおやつのおさらいです。



- ◎ おにぎりやお芋などの炭水化物をメインに
  - ◎ 次の食事に影響を与えないように、決まった時間に決められた時間内に。
  - ◎ 糖分の入っていない水分と一緒に
- 素材の味を愉しむことができるのが好ましいです。

## 食欲ないなあ・・・のときには

昔ながらの知恵を借りて、暑い夏に食欲が出ない時はこんな工夫をしてみませんか。

- ・梅干しを使った料理
- ・のど越しのいいねばねば食品
- ・香辛料やスパイスを活用
- ・爽やかさを愉しむハーブ

消化を助けて、食欲をupさせてくれる食べ物を選んで暑い夏を乗りきりましょう。

