



給食だより

8月号



2022年8月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

夏バテに気をつけましょう

夏は、暑さによって寝苦しくて寝不足になったり、お休み中で生活時間が変わったりして体調を崩しやすい時期ですね。また、食欲も落ちて、体の疲れから消化機能も低下するため、麺類だけなどの単品になってしまったり、食べる量が減ったり偏ってしまったりするので、夏バテに注意しましょう。

不足しがちなビタミンやミネラル類を多く含んだものを取り入れたり、香辛料を利用するなどして暑い夏を乗り切りましょう。



夏の食事について

プラス1でバランスアップ

麺類・・・茹でた薄切りの豚肉・きゅうり・
トマト・なすなどの野菜をプラス

冷たくさっぱりと

冷製スープやスパゲティ、夏野菜を焼いて
麺つゆなどで浸したものなど冷やすと口当たり
がよく食べやすくなります。

香味野菜や香辛料で風味付け

肉や魚の下味付けに生姜やにんにく
を加えたり、酢の物やスープにごま油
を足すことで風味もよくなります。
香味野菜には食欲を増したり体を温め
る働きがあります。



なつをげんきにすごす
おやくそく



- ・はやね・はやおきをしましょう
- ・ごはんをしっかりたべましょう
- ・おそとでは、ぼうしをかぶりましょう
- ・すいぶんをしっかりとりましょう

