



# 給食だより

## 8月号



2023年7月20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

## 夏の食事のヒント



暑が続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったりして夏の疲れが取れずに体力が落ちて心配です。夏を元気に過ごせるように食事のヒントをお伝えします。

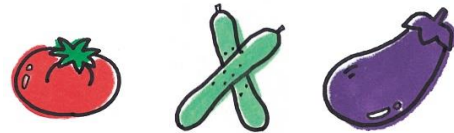
### 食欲が出る調味料を使いましょう

酢やレモン・梅干しなどの酸味はさっぱりとして食べやすく、疲労回復に効果があります。

青しそ・にんにく・ねぎ・生姜、カレー粉なども風味が付く程度に使ってみましょう。香りが食欲を刺激しますね。

### 旬の野菜は身体の熱を冷まします

きゅうり・かぼちゃ・トマト・冬瓜・茄子・ピーマン・とうもろこしなどは夏が旬の野菜です。水分補給にもなりますね。



### 疲労回復に役立つビタミンB

豚肉・ウナギ・にら・胡麻・枝豆・玄米・レバーにはビタミンB群が多く含まれています。

### 食べる環境を整える

暑い環境では中々進みませんので、食事の時間は部屋を涼しくして食べやすくしましょう。



### ランチルームの食事 ～給食の場面から～

7月7日の七夕会食から、ランチルームのテーブルを新型コロナウイルス感染予防対策以前の六角形の並びに戻しました。テーブルを囲んで友だちの顔を見て食べる食事はやはり楽しいものでした。子どもたちのうれしそうな表情や楽しそうに話す姿をみてうれしく思いました。