



給食だより



令和3年 8月
栄養士 照屋亮美

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症を予防するためにも、水分はこまめにとるように心がけましょう。暑さで食欲もなくなりがちですが、こんなときこそ、朝・昼・夕ご飯の3食を規則正しくとり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」で暑さに負けない身体づくりを目指しましょう。

バランスの取れた食事で夏バテ防止

NGポイント

偏った食生活

冷たいもの
のとり過ぎ

朝ごはん抜き

**夏の食生活
★ポイント★**

元気ポイント

旬な野菜や果物を
食事に取り
入れる

こまめな
水分補給

朝・昼・夕の3回
の食事をバランス
良く食べる

夏バテ対策に有効な食材

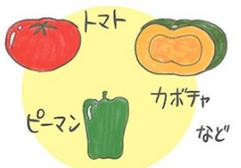
疲れ予防のビタミンB1



香辛料や酸味で
食欲増進!!



夏野菜でビタミンを!



カリウム豊富な食材で
だるさを予防



スイカ

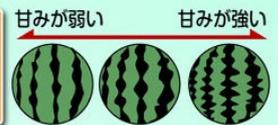
夏といえば、スイカ！夏を象徴する果物で親しまれています。果汁たっぷりで、水分補給もできて、暑さにつかれた体を冷やしてくれます。体内の余分なナトリウムを排泄して、カリウムが豊富で、利尿作用があるため老廃物の排泄を促すデトックス効果があります。また、身の赤い部分には、β-カロテンやリコピンが含まれているので抗酸化作用が高くがん予防やアンチエイジングにも効果が期待できます。スイカを食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

冷やしすぎると、甘さを感じにくくなるんです。食べる2時間ほど前に冷蔵庫に入れるのがおすすめですよ。

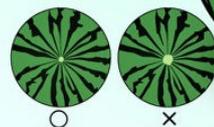


■おいしいスイカの選び方

しま模様がくっきり
黒い部分が緑の部分より
へこんでいる



果皮に光沢



お尻の部分
(花落ち)が小さい

たたくと「ボンボン」と低く響く音



スイカでフルーツポンチ



材料

- ・スイカ 1玉
- ・キウイ 2個
- ・フルーツミックス缶
- ・サイダー400cc
(アセロラジュースでも ok)

作り方

- ① スイカのそこを少し平らになるように切り落とす
- ② 1個丸ごとだと多い場合は半分カットする
- ③ 身の部分をスプーンでくりぬき、身と汁を全て取り出だし、スイカの器を作る。
- ④ フルーツは食べやすい大きさにカットし1時間程冷やしておく。
- ⑤ スイカの器に冷やしたフルーツとサイダーを器に盛り付けて出来上がり！

厨房コラム

胡瓜・トマト・なす・南瓜など体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。園では、へちま・モーイ・オクラなどの食材を取り入れています。これらを食べて暑い夏に負けないよう過ごしていきましょう。