



今月の行事食 8月6日(木)夏祭りランチ☺

やきそば、照焼チキン
ブロッコリーおかか和え、
コーン、ミニトマト、すいか



今年は県内各イベント、お祭り等が中止になってしまいました。
楽しみにしていた家庭も多いのではないのでしょうか？
保育所では毎年夏祭りごっこを実施しているので、この日に合わせて、
夏祭りランチを企画してみました。
子どもたちが少しでも保育所内で楽しんでもらえれば幸いです。

☀ 夏バテ予防に効く栄養素 ☀

ビタミンB群

肉類(特に豚)、レバー、魚介
うなぎ、牛乳、豆製品など



硫化アリル

玉葱、ネギ、にら、にんにく
ビタミンBの吸収をよくする。

ビタミンC

果物(オレンジ、キウイなど)
緑黄色野菜(オクラ、トマト、ゴーヤーなど)
じゃがいも



たんぱく質

肉類、魚類
卵、大豆製品



☀ 熱中症予防について ☀

熱中症は屋外の作業や激しい運動中だけでなく、室内で起こることも多いです。のどの
渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。

食事でも、汁物や野菜・果物(食品自体に水分を含みます)を積極的に取り入れること
で水分補給につながります。

朝ごはんを食べずに登所すると、水分がしっかりとれていないまま
午前中過ごすため、熱中症にもなりやすいです。注意しましょう。



水分補給は水や麦茶にしましょう。

清涼飲料水(ジュース類)には砂糖が多く含まれているので、
食欲が低下し、虫歯のリスクも高まります！



◎果物ジュースは毎日飲んで良いの？

市販の果物ジュースのほとんどは”還元濃縮”です。
濃縮還元の果物ジュースは作る過程で、一部の栄養が失われています。
(加熱に弱い”ビタミンC”や絞りかすに含まれる”食物繊維”など)

また強い酸性の液体なので、歯を溶かし虫歯になるリスクも高いです。

果物はジュースで摂るより果物そのものを食べたほうが、
噛むことによるあごや脳の発達効果も得られとても良いですよ！