



給食だより

令和3年8月
ながさわ保育園

梅雨があければいよいよ夏本番
連日の暑さにも負けずに子どもたちは元気に遊びよく食べています。とは言え夏場は
どうしても食欲がおちてしまうものです。

食欲がないときは・・・

○食べることを強要しない

食事の時に部屋を涼しくしたり、楽しい雰囲気を作りましょう。

○規則正しい生活を・・・

食事時間に空腹間を感じるように決まった時間に食事や間食を。

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。

○子どもの好きなものを・・・

食器や盛りつけにも工夫し、興味をひくような食事にしましょう。



～ お酢と一緒に ～

- 疲れが溜まりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂取することができる。



～ 体を温める野菜と一緒に ～

しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし

- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を摂取しよう。
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



・・・疲労の予防と回復に必要な栄養素・・・

— ビタミン B1 —

糖質からエネルギーが作られるときに必要な栄養素

うなぎ



豚肉



— ビタミン B2 —

不足するとエネルギーをうまく供給することができず、乳酸などの疲労物質が蓄積されやすくなる。

納豆



とうもろこし



— カルシウム —

筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労、イライラを鎮める働きがある。

牛乳



小松菜



小魚



— 鉄 —

全身に酸素を運搬する働きを持っている。不足すると運動機能が低下し疲れやすくなる。

レバー



ひじき



アサリ

