



# 給食だより

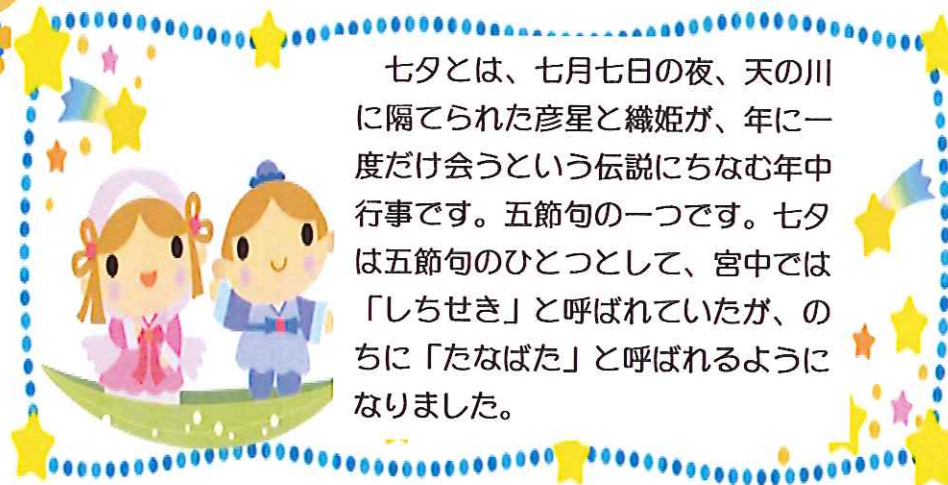


平成26年 6月23日(月) 城南園 No. 4



## 夏バテに気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに熱くなってきました。園では、そんな暑さにめげない子供たちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事に注意してあげてください。食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



七夕とは、七月七日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に一度だけ会うという伝説にちなむ年中行事です。五節句の一つです。七夕は五節句のひとつとして、宮中では「しちせき」と呼ばれていたが、のちに「たなばた」と呼ばれるようになりました。



## 今月のテーマ



## 「スタミナ食品」ウナギをたべて 夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なうなぎには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます



衛生面・健康管理に

気をつけましょう。



## 便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

## おいしい夏野菜を たくさん食べよう

【きゅうり】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す。

\*ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする。

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す。

\*水分がたくさん含まれています！

【なす】余分な熱をとる/血のめぐりをよくする/化のうやはれを治める。

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用。

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる。

【とうもろこし】胃腸の調子を整える。

\*タンパク質がたくさん！