



8月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3年度8月

いよいよ8月、夏の暑さもピーク迎えています。

夏は体力が落ちる時期なので、睡眠・食事・適度な運動と、日ごろからの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとりバランスの良い食事を食べ、毎日を元気に過ごしましょう。



★夏を元気で過ごす食生活3つのポイント★

《食欲をそとる工夫》

- ・酸味を使ってさっぱり

レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなどに……

酢の利用：焼き魚、白酢和え、胡麻和えなどに……

- ・冷たくして

スープや澄まし汁を冷やしたり、おかずを1品冷たい料理にするなど……

- ・香りでアクセント

香りの野菜(生姜・みょうが・しそ)を加えて、味にポイントを付けてみるなど……



《魚・肉・大豆製品・卵のどれかを毎食摂る》

- ・夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うこと。魚と肉の割合は半々くらいにすると良いでしょう。



《夏野菜を毎日たっぷり摂る》

- ・トマト・ピーマン・いんげん・オクラなど旬の野菜は安価で栄養素も高く、見た目も色鮮やかでたくさん食べられます。栄養素の吸収を良くするには、植物油との相性がいいのでドレッシングでサラダにしたり、炒めたりすると効果的です。

♪土用の丑の日にうなぎを食べるのはどうして？

一般的に、夏の土用の丑の日にうなぎを食べると良いとされていますが、実は土用は年に4回あります。「丑の日に「う」のつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えがあり「うなぎ・梅干・うり」などを食べるようになったという説があります。中でもうなぎは、高タンパク質で消化もよくビタミンも豊富で、夏バテ防止に効果的なことからこの習慣が定着したようです。

☆食品ひとくちメモ：もも☆

ももの原産国は中国華北の高原地帯だと言われています。日本では平安時代から鎌倉時代で、お菓子の一種として珍重されていたようです。主な成分は糖分です。黄肉種にはカロチンも多く含まれています。

