



ぱくぱく通信7月号



中木場保育園



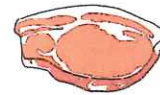
これから夏本番の暑さがやってきます。この時期になると、体がだるくなったり、食欲が無くなったりと「夏バテ」気味になります。そうならないためには、毎日の食事の内容が大切です。質の良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう！



< 夏バテしない食事 >

◆豚肉・・・たんぱく質、ビタミンB₁

赤身に多く含まれ、疲労回復に良い。



◆柑橘類・・・クエン酸

キウイ

疲労回復に良く、さっぱりしているため食べやすい。



◆枝豆・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラル

カルシウムや鉄などのミネラルを含み、子どもが食べやすく、優れた食品。

◆オクラ・・・ミネラル

ネバネバ成分がたんぱく質の消化を助ける。
カルシウムや鉄などのミネラルが豊富。



< 夏野菜と豚ひき肉のカレー >

★いつものカレーに、茄子や南瓜、ピーマンなどの夏野菜と豚ひき肉を入れて作ってみましょう。トマトを入れても食べやすいですよ♪

< フルーツヨーグルト >

★ヨーグルトに含まれるたんぱく質は、消化吸収をしやすく、カルシウムも豊富です。みかんやキウイを入れることで、ビタミンやクエン酸を摂ることができます。



◆土用の丑の日◆ ~7月27日~

立秋前の18日間で、日の十二支が丑(うし)である日のことを「土用の丑の日」と呼んでいます。この時期は、暑さが厳しく、昔から精のつくものを食べる習慣がありました。「丑の日」の「う」にちなんで、「うのつくもの」を食べると病気になると言われていたため、うなぎを食べるようになりました。

うなぎは、疲労回復に効く**ビタミンB₁**や味覚の形成に必要な**亜鉛**を豊富に含むので、栄養価の高い食材です。保育園では、**うな寿司**にして食べます。