

給食だより 8月号

2019年
8月号
深江保育園

強い日差しが照りつける真夏日が続いています。子供たちはびしょりと汗をかきながらプール遊びや外遊びを楽しんでいる様子です。

熱中症が心配される夏。外に出る時は帽子をかぶり、水分補給をこまめにおこなひましょう。給食では、お昼に手作りの梅干しを出し、塩分補給に努めます。

※未満児さんには、梅干の種を入れて炊いたご飯を提供しています。



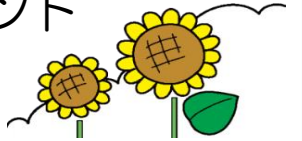
和食に欠かせない大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。深江保育園では、朝のおやつにも、大豆から作られる豆乳を使って豆乳甘酒ヨーグルトを出しているほか、週に2回ほど給食に納豆を取り入れたり、大豆製品を多く使用しています。家庭で食べる普段の食事の中からも大豆製品を探してみましょ！



夏バテを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
 - 2 ビタミンB群、Cを多く
 - 3 冷たいものを食べすぎない
- あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 夏ばて予防に効果的なのは、ビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。
- 胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



バナナ

おいしい時期：7. 8. 9月



効果的な調理法：バナナに含まれる食物繊維オリゴ糖とヨーグルトに含まれる乳酸菌との相乗効果で整腸作用もアップするのでバナナヨーグルトがおすすめ！

保存方法：常温の風通しが良いところ。バナナスタンドなどに吊るした状態で保存するのがベスト。冷凍する場合は皮をむいてラップに包んでから保存する。

野菜ソムリエ直伝！

緊張をほぐし、ぐっすり眠れる森の美女！？

朝バナナを食べると日中にトリプトファンがセロトニンとなって、分泌され、夜になって、睡眠ホルモンのメラトニンに変化します。体温や脈拍、血圧を下げて眠りを誘ってくれます。

