

つゆ 6月 給食だより



平成29年 6月
栄養士 照屋恵美

蒸し暑いジメジメとした梅雨の時期がやってきました。雨の季節は高温多湿で細菌類が繁殖しやすく、食べ物も傷みやすくなります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その予防策として手洗いから始めてみましょう。園では、食事前に手洗いを行っています。ご家庭でも、お子さんがしっかり手を洗っているか側で見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



毎日食べよう朝ごはん



どうして朝ごはんを食べることが大切なの？

朝ごはんは1日の活動のスタートさせる重要な食事です。食べることで、体が目を覚まし活発になります。朝グズグズしているのは、夜更かし生活を見直すサインです。すっきり目覚めお腹が空いて、しっかり食べるリズムを組み立てましょう。



朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

- ① 体が元気に活動する**
ご飯やパンなどに含まれる栄養成分ブドウ糖が脳のエネルギー源になる
- ② 集中力がアップする**
朝ごはんを食べると体温が上がり、血の巡りがよくなります。また、食事をすることで視覚や味覚などの感覚神経が刺激され、体全体が目覚めてきます。
- ③ 便通がよくなる**
朝ごはんを食べると食べ物の消化が行われ、腸が刺激されてうんちが出るようになります。

まずは、簡単なものでも毎日食べることが大切です！
あらかじめ、ゆで野菜 やおにぎり を冷凍するなど、すぐに用意できるようにしましょう！



飲み物や一口で簡単に食べられる食材などからはじめてみよう



厨房コラム



6月に入り気温と湿度が高くなり、たくさん汗をかきます。熱中症にならないように喉が渇く前に水分を補ってくださいね。汗をかくと体内のミネラルも不足していくので、塩分が含まれているスポーツドリンクがお勧めです。水分不足は、体温の調整や内臓機能の低下にもつながるので、意識してこまめに摂りましょうね。食事の時は、食材が味わえるためにお水やお茶が良いですよ。