



# 8月 給食だより

令和7年8月1日 南通りすこやか保育園



まだまだ暑い日が続きますね。子どもたちは汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます。さっぱりとしたものを食べながら暑い夏を乗り切っていきましょう。

## ～夏バテ予防 栄養素～

- 夏バテを防ぐには、食欲がなくてもできるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。
- 特に不足しがちな「**ビタミンB1**」、「**ビタミンC**」、「**たんぱく質**」の3つの栄養素を意識して摂るようにしましょう！

### ★ビタミンB1…疲労回復に必要な栄養素

炭水化物をエネルギー源に変える役割を担っていて、疲労回復効果につながります。そのため、不足するとだるさや疲れやすさが生じます。豚肉・たまご・うなぎ・そらまめ・まいたけ・えのき などがおすすめてです。

### ★ビタミンC…紫外線から身体を守る栄養素

体内ではつくられないため、食事から摂らないと不足しやすい栄養素です。免疫力や日焼け予防のためには欠かせません。じゃがいも・パプリカ・キウイフルーツ などがおすすめてです。

### ★たんぱく質…筋肉や血など身体を作る栄養素

たんぱく質不足だと筋肉の量が減ったり、免疫力が低下したり基礎代謝が低下したりします。夏バテ予防のためにはたんぱく質を摂取することが大切です。お肉・お魚・大豆製品・卵 などがおすすめてです。

## 七夕お楽しみ会 メニュー

- 「そぼろごはん」
- 「そうめん汁」
- 「短冊風サラダ」
- 「七夕ゼリー」



「七夕おやつ」



## こまめに水分補給をしましょう！

乳幼児の体は約80%が水分を占めていますが汗をかいて体温調節をしたり、尿として排泄したりすることで失われていきます。水分補給では一度にたくさん飲むのではなく汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前遊びの前後・お風呂の前後などコップ一杯を目安に水やお茶を飲みましょう。

