

食育だより

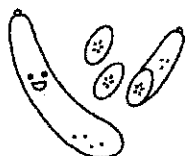


梅雨は何処へ？暑い日が続き、もはや夏本番。夏対応の身体に変身できていないと、疲れやすく、食欲が低下、食生活が不規則になりがちです。不足しがちなたんぱく質やビタミンを補うことが暑い夏を乗り切るための秘訣です。バランスの良い食事、良い睡眠を心がけて夏を元気に過ごしましょう！



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

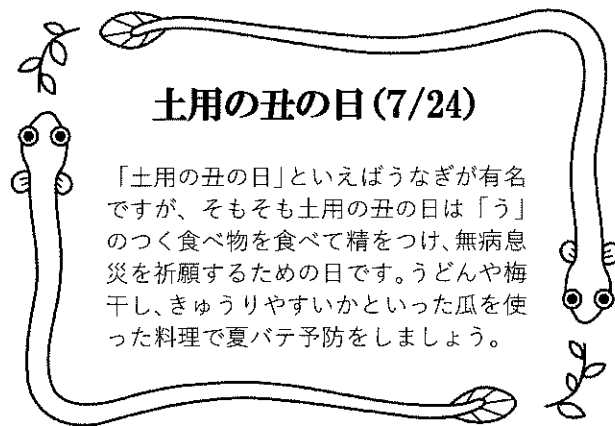


夏の水分補給のポイント

- ★のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。
- ★就寝前、起床後や運動、入浴前後も忘れずに水分補給をしましょう。
- ★冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化吸収機能が低下し、食欲不振に繋がる恐れがあるため気をつけましょう。

土用の丑の日(7/24)

「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日です。うどんや梅干し、きゅうりやすいかといった瓜を使った料理で夏パテ予防をしましょう。





7月 こんだてひょう



baby3歳未満児

2024年

Table with 10 columns: 日曜 (Day), 曜 (Day of week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 腸子をととのえる (Green: Digestion), 栄養量 (Nutrition). Rows 1-31 show daily meal plans with ingredients and nutrient values.

Summary table for 1 month average nutrition (おやつ含む) and target nutrition (おやつ含む). Columns: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 食塩相当量 (Salt equivalent).

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

