



令和2年 8月

東戸塚らびっと保育園

夏は体力消耗の厳しい季節、大人だけではなく、子供も食欲が落ちてきます。
バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう！！



不足しがちな栄養素



暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足になりがちになってしまいます。

体を作るたんぱく質や身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、ウナギ、枝豆、ごま、胚芽米などビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう！



身体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、身体の余分な熱を取り除いたり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます。これら夏の食材を食べて夏を乗り切りましょう！！

土用の丑の日



2020年の土用の丑の日は、8月2日！！

ウナギを食べて元気になろう！

給食チーム

小林 広美 (栄養士)

丸山 由加里 (栄養士)

石黒 薫 (調理師)