

9月 給食だより

令和7年 9月 1日
甲南立正保育園

暑かった夏の終わりを告げるように、夜になると草むらのあちらこちらから虫の鳴き声が響き渡るようになりました。すぐそこまで秋が近づいている感じですね。でも、まだしばらくは残暑の厳しい日が続くと思われまます。夏の疲れや朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時季ですのでバランスの良い食事を取り、生活のリズムを整え健康管理に心がけていきましょう。

暑さに疲れた胃にやさしい食べ物

基本は、1日3食、規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるために温かいメニューがおすすめです。

消化の良いメニューで食欲増進を

胃を元気にするために、たんぱく質はしっかりと摂りたいですね。魚や肉を煮たり、蒸したりしたメニューがおすすめです。豆腐料理も消化が良く、のど越しも良いのでおすすめです。豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので疲労回復に効果的です。

生野菜より消化の良い温野菜を

胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱したものが柔らかく、量も多く摂れるのでおすすめです。梅干しや酢を少量、料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。煮物や温野菜サラダ、酢の物などの副菜を1～2品プラスして、栄養バランスを整えましょう。

運動する日の朝ごはん

体を動かすにはたくさんのエネルギーが必要です。運動する日の朝ごはんは、穀類（ごはん、パンなどの主食になるもの）、いも類などに含まれる炭水化物をしっかりと摂りましょう。糖質を効率よくエネルギーにするためにはビタミンB群と一緒に食べることがポイントです。また、汗と一緒に大量の鉄分が失われますので、鉄分を含む食品の摂取も心掛けて下さい。

体を動かす直前に食べると胃腸に負担がかかるので、少し早めに食事を済ますと良いでしょう。

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB2を多く含む食品



鉄を多く含む食品



食育教室

8月の食育教室は「アレルギーの話」でした。アレルギーには、花粉症、動物アレルギー、食物アレルギーなどいろいろあります。今回は保育園で特に注意してほしい「食物アレルギー」の話をしました。

保育園には「大豆」「卵」「クルミ」のアレルギー疾患をもつ園児が通っています。ご家庭で朝食を食べた後、手や口の周りをきれいに洗って登園してください。また、車の中で朝ご飯を食べてくる園児も必ず手や口の周りをきれいにし、服などに食べこぼしがないか、確認してから登園してください。

