



令和 7 年 7 月 1 日

保護者各位

7 月 給食だより

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、“夏バテ”になります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

今月のテーマ

初夏からの健康対策



私たちの体は、夏には夏の、冬には冬の体になります。夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。暑い夏には、熱を逃がそうとして手足の末梢血管が開きます。寒い冬には血管がギュッと縮まって熱を逃がさないようにします。季節の変わり目は体の夏モードと冬モードの切り替えの時期。変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内のいろいろなバランスが崩れてしまうのです。

スムーズに夏の体に移行するために

① なるべく冷房に頼らない

夏モードへのスムーズな切り替えの為に、体で気温の変化を感じるようにしましょう。

② たんぱく質や脂肪のある食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう

夏は体力の落ちる時期です。1 日 3 食、しっかり食べてスタミナをつけましょう。

③ 生体リズムを整えて

夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ごはんを食べましょう。健康な生活の秘訣です。



旬の食材を食べよう 南瓜



南瓜には免疫力を高め、がん予防や老化予防に効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れを良くし、冷え症改善によいとされるビタミン E が多く含まれています。また、血圧を抑える効果のあるカリウムも多く、生活習慣病対策にも良いとされます。整腸作用のある食物繊維も多いので便秘改善にも期待できますね。