



2017年7月3日(月)

社会福祉法人ナオミの会  
西東京市立 ほうせちょう 保育園

## しっかり食べて 夏バテを予防しましょう!

気温の高い日も多くなってきました。

暑くなって体温が上がると、

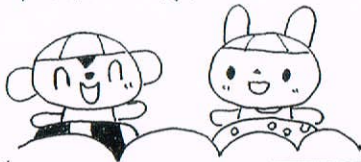
皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。また、食生活の面では暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の取りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環がおこります。

### 夏バテしないための食事のポイント

不足しがちなビタミン・ミネラルを補い、たんぱく質も摂れるように、野菜とお肉などをバランスよく組み合わせましょう。食欲が落ちやすく、暑さで調理も大変な時期になります。簡単にできるスタミナアップメニューで夏を元気に乗り切りましょう。

例えば…酢の物

トマトを一口大に切り、じゃこごと混ぜてお酢をかけ、大葉を少し加えると即席の酢の物が完成。



## ごはんを食べて月脳を生き生きさせよう!

皆さんが毎日食べているお米、日本に最初に伝えられたのは「赤米」という赤い色をしたお米でしたが、品種改良を重ねて、現在のような白米が作られました。

お米の主な成分はでんぷんで、お米は日本人の大切な主食となっています。

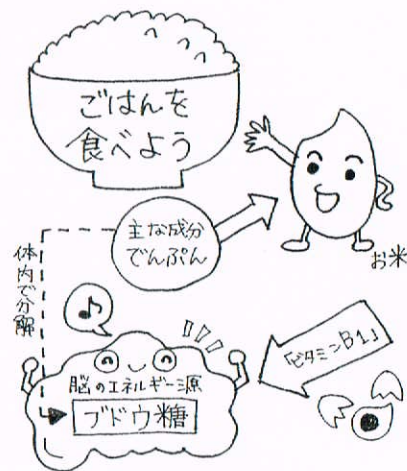
### 月脳のエネルギー源 = ゴドウ糖

でんぷんは、体内で分解されてゴドウ糖になります。

ゴドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源ですが、体にためておける量が限られています。

脳の重さは体重の2%程度にもかかわらず、1日に消費するエネルギーの約20%も月脳が使っているのです。

体にゴドウ糖をしっかり補給するためにも、朝・昼・夕食ごとに、ごはんなどの主食をしっかり食べることが大切です。



### ミニ試食のお知らせ

日付: 7月27日(木)

時間: 18時45分~19:15

場所: 給食見本棟

メニュー: ミルクくずもち

★今回は2食限定の一口程度の試食です。  
★お子さんはその日の給食で食べていますので、保護者の方の分のみご用意させていただきます。

