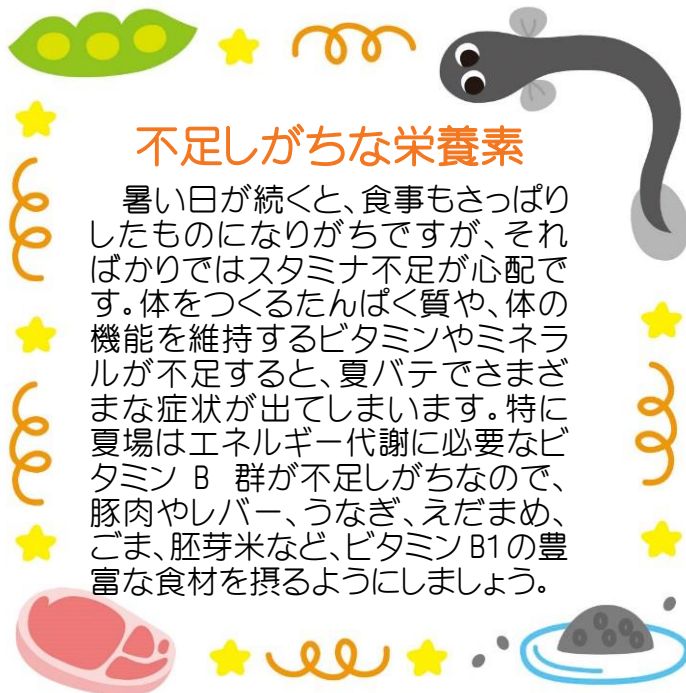


おいしんぼだより

令和7年7月31日

新堀保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。こまめな水分補給で、熱中症に気をつけましょう。
給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぴ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が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざま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、うなぎ、えだまめ、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。

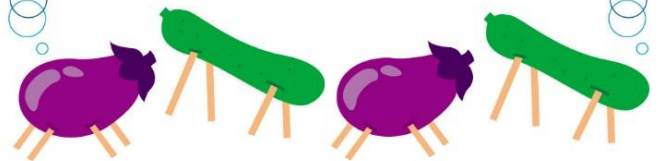
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分補給は十分にとれているでしょうか？水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎは体によくありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。。

別名「ソフトドリンク中毒」と言われ、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、著しい喉の渇き、多尿、倦怠感、腹痛、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。

ペットボトル症候群にならないために…☆上手な水分補給を☆

水分補給は糖分が含まれない水・お茶を主にこまめにしていきましょう。

近年ではスポーツドリンク・炭酸飲料でも無糖、糖分の少ないものが増えています。

購入時にパッケージ記載の栄養成分表示を参考にして選びましょう。

糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！！

※全国健康保険協会 HP より

