

給食から

朝・晩の風が涼しくなってきました。秋の虫も鳴き始める頃ですね。過しやすい気温になってきましたが、夏の疲れが出てくるのが、この時期です。一番はじっくり休むこと。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れています。肝臓は取り入れた栄養素を組み立てなおしたり、栄養をストックしたりとたくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなると他の様々なところも悪くなってしまいます。早めに就寝して疲れをとり、ごはんをしっかり食べて元気に登園して欲しいと思います。

夏の疲れの回復のためには・・・

- ・ 早寝・早起きで生活リズムをつくる。
- ・ 一日の始まり朝食を大切に。
パンのみ、牛乳のみでなく必ずおかずも一緒に摂りましょう。
- ・ 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に。



疲労回復には良質なたんぱく質を摂りましょう

たんぱく質には卵・肉・魚があります。
これからの旬の魚はサバ、アジ、サンマなどです。

ビタミンB・Cを摂りましょう

この時期のかぼちゃ、太陽の光を浴びた大根葉はそれ一品でもビタミンが豊富です。里芋、さつまいもにも多く含まれています。植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維素があり、胃腸を刺激して運動や分泌が盛んになり便通がよくなります。また、血液がきれいになり、夏バテを回復させる働きがあります。上手に食事に取り入れていきたいですね。

