

2023年  
7月号

# 給食だより

美木多いっちゃん保育園

## 7月は水分補給をしっかりしましょう。

7月に入るこの時期は、日光の照り返しが強かったり、梅雨のように蒸し暑い日が続くことで、体調を崩しやすくなります。また、この時期は暑さにより疲れやすく、食欲も落ちた状態となりやすいので、体調管理がとても大切となります。

たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、本格的な夏を乗り越えるために、こまめに水分補給をしてください。

## 🍴 今月のトピックス 🍴

### 強い免疫力をつけましょう。



『免疫力』とは、外敵から身を守る「健康の防衛力」です。人間の身体にはもともと、外部から入ってきた細菌やウイルスなど、人間のものとは異なる異物を排除しようとする仕組みが備わっています。それを免疫と言い、病気にかかりにくいようにするにはこの免疫のパワーは欠かせません。この免疫力を高めるためには特定の栄養だけを摂るのではなく、ごはんなどの主食に含まれるエネルギー源はもちろん、主菜によく含まれるタンパク源と、野菜に含まれるビタミンやミネラルをバランスよく栄養を摂ることで、人間の免疫力が高められます。免疫が落ちてくる夏場に備えて偏食するのではなく、バランスよく栄養を取っていきましょう。

## 7月の旬ピックアップ



### とうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜です。野菜としては珍しくでんぷん質・糖質が多いため高カロリーで、また、食物繊維が多く、胚芽にはビタミンB1、B2、Eが豊富に含まれており、栄養的にも優れた野菜といえます。特に市場やスーパーによく出回るスイートコーンは甘くておいしいことから、こどもの好きな野菜の上位に入っています。