

2020年  
8月号

# 給食だより

池上わかばこども園

## 規則正しい食事を心がけましょう。

本格的な夏の季節が到来しました。夏は楽しいイベントなどが沢山あり、普段と異なった生活リズムになることも多いことでしょう。気温が高いということもあり体調を崩しがちですので、夏を楽しむためにも規則正しい食事を心がけましょう。

一日の3食も大切ですが、こども達には10時や3時のおやつも大切で、まだ胃袋が小さいため1日3食では取りきれないエネルギーや栄養素を補う目的があります。

ご家庭でのおやつの食べる時には、このことを意識してみるとよいでしょう。

## 今月のトピックス

### 体内時計を正常に動かしましょう。

人間は光も温度も音もわからない状態・場所で生活すると、25時間周期で生活すると言われていました。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが私たちの身体の中にある『体内時計』です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る時間を作る。
- ③ ともだちや家族と一緒に食事や運動をする。
- ④ 1日3回の規則正しい食生活を送る。



これらが体内時計を正常に動かすコツだと言われています。

夏場は体調も崩しやすくなるので、しっかりと体内時計を正しく動かしましょう。

## 8月の旬ピックアップ

### とまと

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とことわざがあるように、トマトにはビタミンA、Cのほか、栄養がたっぷり詰まっています。特に注目なのが、トマトの赤い色を作り出すリコピンという色素です。リコピンはカロテノイドの一種で、熱に強く油に溶けやすい性質があります。

油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップするので、煮込み料理などで効率よく栄養を摂るのがおすすめです。