

2021年
9月号

給食だより



池上わかばこども園

いよいよ秋がやってきます。

紅葉の季節「秋」がやってきます。秋と言えば「スポーツの秋」や「読書の秋」など、さまざまな言葉がありますが、「食欲の秋」という言葉も忘れてはいけませんね。秋になると栗拾いやイモ掘りなどの楽しい行事が待っています。秋を代表するフルーツ「柿」や「梨」もこの季節ならではの楽しみの一つですね。いろいろな事が体験出来るこの季節、是非みなさんも一つ一つを楽しみながら多くの事を学んでください。



今月の目標



水分を「摂りすぎない」ように気を付けよう

みなさんは「水中毒」という言葉を知っていますか。

これは体の中の塩分が薄くなることを言います。汗をかいて体内の塩分が「少なくなる」熱中症と似ていますが、少し違います。この症状は水分を必要以上に摂ることによって体内の塩分が「薄くなって」しまうのです。たくさん汗をかいた後に水分をしっかり摂ることは大切ですが、水分量を間違えると水中毒になり「頭痛」や「吐き気」などの症状が出ます。

まだまだ暑さが残る季節なので、汗をかいた時はスポーツドリンクをこまめに飲んだり、塩あめを食べたりして、元気な状態を保つようにしましょう。

9月の旬ピックアップ

なし

「梨」は9月が旬の果物です。梨の特徴でもあるザラザラする歯触りは石細胞と呼ばれており、食物繊維に似た働きをするため、整腸作用があります。他にも、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸という疲労回復に効果のある栄養素や、高血圧予防やむくみ解消に効果のあるカリウムも含まれています。良い「梨」は形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとって果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものを選びましょう。