

# 2023年 8月号 給食だより



池上わかばこども園

**規則正しい生活を心掛けましょう。**

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バランスの良い規則正しい食事を心がけましょう。水分補給も忘れずに。

## 🍴 今月の目標 🍴

### 体内時計を正常に動かそう

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て、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、

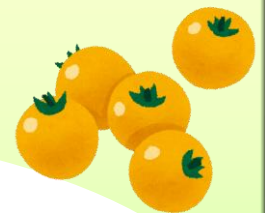
- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る時間を作る。
- ③ ともだちや家族と一緒に食事や運動をする。
- ④ 1日3回の規則正しい食生活を送る。

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



### トマト

トマトはスーパーなどで1年中見られる野菜ですが夏が旬の夏野菜です。

トマトにはビタミンA、Cなどの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。