



栄養だより

令和5年7月 給食

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。また、夏休みなど外出の増える時期ですが、外出の際には紫外線対策と水分補給を忘れないようにしましょう。つばの長い帽子や、日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



～夏野菜を食べよう～

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられるため、積極的に取り入れていきましょう。

トマト …赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です

きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります

なす …身体にこもった熱を取り除く作用の他に、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く含まれるため、身体の調子を整える作用があります

オクラ …独特なぬめりは腸を整える作用や、コレステロール低下作用があり、体力増強に有効です



～七夕の行事食～

7月7日は七夕ですね。

七夕には天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

当園ではアレルギーの子も食べられるように春雨を使用します。



～水分補給で熱中症予防～

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。汗かくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給が大切です。

～保育園レシピ オクラの梅和え～

〈材料〉 幼児2人分

- ・オクラ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・えのき 20
- ・梅干し 4g
- ・醤油 2g
- ・みりん 1g
- ・なたね油 2g

〈作り方〉

- ① おくらを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎは薄くスライスにし、えのきは1cm幅に切りさっと茹でて冷ます。梅干しは種を取り包丁でたたく。
- ③ 醤油、みりんは合わせて一度加熱する。
- ④ 切った野菜と梅干しと調味料を合わせて器に盛り付けて、完成。

