

ぐんぐん



令和4年8月号 中山保育園

夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

☆ 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)

ビタミンC(野菜・果物)

ビタミンB₁(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

☆ 落ちた食欲を取り戻す味付け

カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進になります。

しょうが➡少し加えるだけで独特の風味が加わります。

酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなります。



(食育・健康・安全おたより文例&イラスト集より)

今年もオープン！お弁当屋さん！！

おみせやさんごっこの日、給食室でもお弁当屋さんを開店。

初日未満児クラスのおみせやさんごっこでは、りす組さんにおにぎりのお弁当を作りました。前日に試作の

写真を見せながら、お弁当のお話を

りす組さんにすると…言葉はないものの

ほっぺに両手を当て、目がきらきら！

当日もニコニコで食べ、お代わりもたく

さん食べてくれました。二日目は以上児クラスのおみせやさんご

っこ。今年はハンバーガーのランチボックスを作りました。ランチボ

ックスに掛ける掛け紙は、「夢のハンバーガー」として年長児に塗

ってもらった絵で作りました。みんなそれぞれ「果物のハンバーガ

ー！」「旗つけたんだ」「ハートつけたよ」と夢いっぱいハンバーガ

ーが出来上がりました。年中児には、メニュー表のイラストを手伝

ってもらいました。



ジュースも好きなものを選びました。

年中児が色を塗ってくれたメニュー表



これを掛け紙に使いました。



旬の食材から



かぼちゃ

ビタミンEやβカロテンが含まれ、抗酸化作用が期待できます。βカロテンには、皮膚や粘膜を強くする働きが、ビタミンEには、血管を広げて血流を良くする働きがあります。

ピーマン



ピーマンの緑色は、天然の色素クロロフィルによるもの。クロロフィルには強い抗酸化力でガンを抑制したり、コレステロールや不純物を除去するデトックス効果があります。

お盆にはご先祖様に感謝します

お盆とは、ご先祖さまの霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。ご先祖様を迎えるにあたり、迎え火をたいたり、ナスとキュウリで作った『精霊馬』を飾って待ち、食事は精進料理を食べたりします。

精進料理は肉や魚を使わず、野菜や豆腐・穀類などの素材の味を生かした料理です。宮城県では「おくずかけ」が有名で、給食でも12日に出します。

