



柏木保育園

給食だより

R7・8月号



たべるのだいすき

きびしい暑さを乗り切りましょう

きびしい暑さが続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。暑さや疲れから食欲の低下がみられる時季ではありますが、しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や子どもたちの好きな献立を取り入れていきたいと思ひます。



やさいの日 ～旬の野菜を食べよう～

8月31日は「野菜の日」です。野菜には最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識して野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

今月、以上児では旬の野菜をたくさん使った夏野菜カレークッキングを予定しています♪

知るともっとおいしくなる！夏野菜の栄養

トマト 赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分の「グルタミン酸」がたっぷり含まれています。

きゅうり 95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを多く含み、疲労回復が期待できます。サラダにして食べるほか、炒め物にも向いています。

ピーマン 加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で加熱すると、免疫力を高める「βカロテン」の吸収がよくなります。

なす 紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

オクラ ネバネバ成分の「ペクチン」が胃腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいにとれます。

冷たいものの 食べすぎ・飲みすぎに注意！

暑いと冷たいものについ手が出てしまひますが、冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招いてしまひます。



特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため気をつけましよう。

今月の旬の食材



きゅうり トマト なす
ピーマン とうもろこし
オクラ すいか なし
いわし きす あなご



ご家庭でも取り入れてみては
いかがでしょうか♪

保育園の畑で採れた新鮮なきゅうり、なす、いんげん、玉ねぎなど日々の給食に取り入れています♪
自分たちで収穫した野菜はやはり特別で給食の時間を楽しみにしていたり、苦手なものであっても食べてみようとする姿がみられ、これぞ食育の醍醐味だなと感じています。
これからも子どもたちの健やかな成長と笑顔のために給食づくりに励んでいきたいと思ひます！

