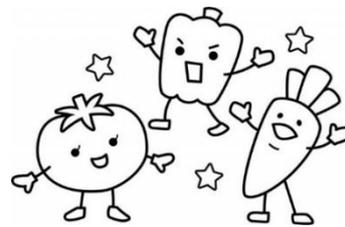


8月 給食だより



中宮まぶね保育園

夏本番となりました。子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中で遊んでいます。暑い日が続くと「夏バテ」に注意が必要です。栄養たっぷりの食事を心掛け、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整えて楽しく夏を乗り切りましょう。

給食でも暑い夏に食べやすいメニューや夏野菜を使った献立を多く取り入れるようにしています。

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

夏野菜を食べよう!

汗をかくとミネラルが体外に流れ出てしまうので夏バテになりやすくなります。ミネラルを豊富に含んでいる夏野菜の効能を知り、お家でもぜひ夏野菜を取り入れた料理を作ってみてくださいね。



ミニトマト

夏野菜の中でもカリウムが多く、普通のトマトに比べてβカロテンやビタミンCが倍も多いので、暑い夏に体を冷やしてくれる効果があります。

きゅうりは95%が水分で、カリウムなどのミネラルも含まれており汗をたくさんかく夏には積極的に取りたい野菜です。生で食べることでミネラルを効率的に吸収することができます。

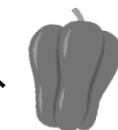
きゅうり



ナス

ナスは水分が多く夏バテ対策になるほか、皮のナスニンが夏の強い紫外線から肌を守ってくれる効果があります。

ピーマンに含まれるビタミンCはレモン分の1個分に匹敵するほど豊富で皮膚や粘膜の健康を守ります。油でいためると効率的に栄養をとることができます。



ピーマン

8月行事食

〈お誕生日会〉



とうもろこしごはん



ピーマンの肉詰め



ココロサラダ



トマトスープ

(おやつ)

りんごジュース



キャロットケーキ

冷たい物の飲みすぎ 食べすぎに注意!



冷たいものは体温上昇を抑える役割もありますが、摂りすぎは胃腸に負担をかけ様々なトラブルを招きます。

特に冷たくて甘い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になり夏バテの原因にもなるため注意しましょう。

