



外遊びが危険な日もある程、暑い日が続いています。暑さで少し食欲が落ちる日もありますが、麺類にお肉や野菜をプラスするなど食べやすいものをメニューに取り入れて夏バテを予防しましょう。

夏野菜の栄養

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維の栄養素がたっぷり含まれています。保育園の畑でもきゅうり、なす、ピーマン、オクラ、トマト、枝豆が沢山実り、毎日子どもたちが収穫した野菜を給食室に持ってきてくれます。

自分たちで水やりや草取りをして育てた野菜の味は格別のように「おいしい！」とたくさん食べています。

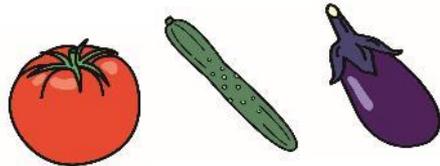
自分たちのクラスの野菜にはどんな栄養があるかな。

きゅうり

水分が95%でビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。



なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酵素を抑える。

オクラ

ねばりのペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。



枝豆

豆と野菜の両方の栄養併せもつ。夏バテ予防・疲労回復に効果的。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

こどもの栄養8月号より

食中毒予防



気温と湿度が高い今の時季は細菌にとっても増えやすい環境がそろっています。

「つけない・増やさない・やっつける」で食中毒を防ぎましょう。

つけない…「洗う・分ける」

- ・液体せっけんを使ってよく手を洗い、細菌を食べ物につけない。
- ・肉や魚の水分を他の食品につけない、使用後の器具はきれいに洗って、消毒する。

増やさない…「低温で保存する」

- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。買い物の際は保冷バックを活用する。
- ・冷蔵庫を過信せず、調理品は早く食べる。

やっつける…「しっかりと加熱する」

7月の給食より

7月は七夕会と夏祭り、楽しい行事がありましたね。給食も行事に合わせたメニューを出しました。



七夕会

夏祭り給食

チョコバナナ風