

# 7月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 7. 1



まぶしい日差しがサンサンと降り注ぐ暑い夏がやってきました。子ども達が育てているなす・ピーマン・きゅうり・ミニトマトなどの野菜も太陽の光をいっぱい浴び、すくすくと大きく成長しています。収穫した野菜は給食に取り入れていきたいと思えます。

また、旬の野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷やす働きをもっています。色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏を乗り切りましょう！

## 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おいしく食べられます。

- ピーマン・・・血液をサラサラにする
- レタス・・・体内の余分なナトリウムを汗や尿で排出したり、血液の流れをよくする
- きゅうり・・・体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- なす・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- とうもろこし・・・胃腸の調子を整える



## 旬の食材



### 《とうもろこし》

強い甘みの特徴の野菜です。

とうもろこしに含まれる栄養素はエネルギーの源となり、暑い夏を乗り切るためには最適です。

また、疲れを回復してくれる効果のある栄養素も多く含まれているので、夏バテ予防にピッタリの食材です。

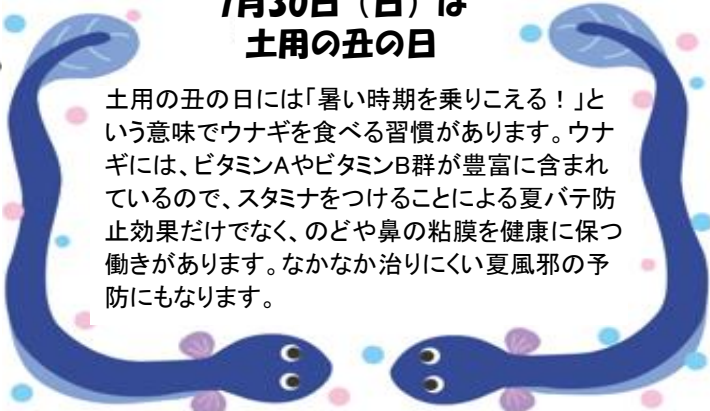
### 《その他の旬》

野菜・・・きゅうり、なす、かぼちゃなど  
果物・・・もも、すいか、デラウェアなど  
魚介類・・・はも、ウナギ、キスなど



## 7月30日(日)は 土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



## ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。旨味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



## ★6月誕生会献立紹介★



### ★献立★ 《お昼ご飯》

- ・あじさいピラフ
- ・ささみフライ&付け合わせ
- ・広島レモンのサラダ
- ・あじさいスープ
- ・すいか

### 《3時のおやつ》

- ・あじさいポンチ
- ・牛乳