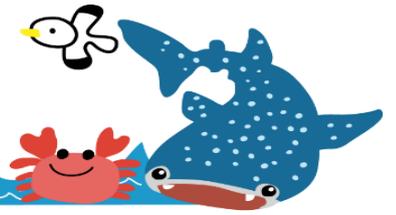




給食だより



暑い日が続きセミの声が響く中、子どもたちは元気に過ごしています。夏バテしないように、朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう。給食では、子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように、旬である夏野菜を献立に取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。

「夏野菜を食べよう！」

旬の野菜には、ビタミン・ミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜は体の熱を取り、冷やしてくれる働きがあるので、夏バテや熱中症予防にもつながります。

トマトはビタミンAとCが豊富で、免疫力をアップさせる効果があります。トマトの赤い色の正体は「リコピン」で加熱したり油と一緒に摂ると吸収されやすいです。



オクラのネバネバ成分は「ペクチン」と言い、食物繊維のため腸内環境を整える効果があります。カルシウムが豊富なので、成長期のお子さんにはおすすめです。

ピーマンやパプリカには、ビタミンACEが豊富で、美容効果や免疫力を高める効果があります。種やワタには「ピラジン」が豊富で、血液サラサラ効果が期待できます。



とうもろこしはビタミンB1やB2が豊富で、エネルギー代謝を助け、疲労回復に効果的です。夏の暑さで疲れ気味の時にはおすすめです。



茄子はカリウムが豊富で、血圧の調整や体内の水分やミネラルバランスの調整を行ってくれます。紫色の正体は「ナスニン」というポリフェノールで、目の疲れや視力の回復などに効果があります。



水が飲めない子どもが増えている！？

今夏も猛暑が予想されています。熱中症は、体内に熱がこもってしまうことで起こります。予防には水分や塩分の摂取が大切なので、スポーツドリンクや経口補水液の摂取を意識されていると思います。コロナや熱中症のことがきっかけとなり、水を飲む機会が減り、味の無い水が苦手な子どもが増えてきているようです。スポーツドリンクに頼りすぎると、糖分を摂りすぎて肥満の原因やご飯を食べられないなどにもつながります。麦茶だけでなく水も併用し、水を飲む機会も作るようにしてみてくださいね。



「8月31日は野菜の日」

野菜に豊富に含まれるビタミン、ミネラルは、三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）を効率よく体の中で使えるように手助けしてくれます。旬のお野菜は、栄養価が高いのでぜひ食卓に取り入れてみてください。この時期は、トマト、ピーマン、パプリカ、胡瓜、南瓜、枝豆、とうもろこし、茄子、オクラ、冬瓜、西瓜、などがおすすめです。

