



7月給食だより



令和6年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下し、体も疲れやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、今年の夏を乗り切りましょう。また、夏野菜も旬を迎えます。旬の野菜はビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。旬の食材を食べ、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。

* 朝ごはんはとっても大事！ *

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして、元気に活動することができません。また、子どもは消化器官が未熟で胃が小さいため、一度にたくさんの量を食べることができません。そんな子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源となります。



バランスのよい朝食のポイント



でんぷん質を含む“炭水化物”

集中力アップのためにも大切なエネルギー源の一つです

ごはん パン
いも類 シリアルなど

良質な“たんぱく質”

栄養素を体にはこんでくれます朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう

肉 魚
乳製品 納豆・豆腐など

“ビタミン、ミネラル類”

体に活力をつけるため、脳がぶどう糖を消費するためにかかせません

野菜類
海藻類 果物など

食中毒の予防方法

・細菌をつけない

必ず手洗いをしましょう。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに手洗いをするようにしましょう。生の肉や魚が、生で食べる野菜などにつかないように注意しましょう。

・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

日の当たる場所や常温での保存は菌の増える原因となってしまいます。清潔な容器やラップを使用して冷蔵保管が望ましいです。

・加熱、消毒、殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べるようにしましょう。特に肉や魚は十分に加熱しましょう。ふきんや調理器具は熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌するようにしましょう。

アップルドレッシングサラダ



材料（5人分）

・キャベツ 125g
・きゅうり 60g
・にんじん 25g

ドレッシング

・りんご 30g
・酢 15g
・砂糖 3g
・塩 2g
・油 10g

作り方

- ①野菜を千切りにし、好みのかたさになるよう、にんじんなど茹でておく
- ②水気が残っている場合はよく絞っておく
- ③ドレッシングのりんごをすりおろす
- ④③のりんご、酢、砂糖、塩、油を混ぜ、軽く火にかける
- ⑤野菜とドレッシングを合わせて完成！

*お好きな野菜を使用してください