



8月給食だより



令和7年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。つい冷たい食べものばかりを食べてしまいがちですが、ごはんをしっかり食べることも大切です。夏を楽しむためにもバランスの良い食事を心がけましょう。



栄養たっぷり夏野菜

8月31日は野菜“8(や)・3(さ)・1(い)”の日



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、夏に旬を迎える野菜には身体を冷やす効果があり、冬に旬を迎える野菜には身体を温める効果があります。旬の食材は季節に合わせて働きかけ、体調を整えてくれるものも多くあります。保育園の給食にも旬の食材をたっぷり使用しています。ぜひご家庭でも味わってみてください。

トマト

リコピンとカリウムが豊富に含まれています。暑さでほてった身体を冷やして、夏の紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。



かぼちゃ

代表的なミネラルであるカリウムが豊富に含まれています。また、カロテンをはじめとしたビタミン類も豊富に含まれています。



とうもろこし

とうもろこしに含まれる糖は消化吸収が早いいため、エネルギーチャージに最適です。おやつにもぴったりです。



なす

葉酸が多く含まれており、貧血を防いだり、夏バテ予防におすすめです。皮に栄養がたくさん含まれているため、皮ごと調理するのがおすすめです。



きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分・カリウムを多く含んでいます。体力の回復にも効果があります。



ピーマン

ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、様々な料理に使用してみてください。



食育集会 箱の中身はなんだろうクイズ



今月は夏野菜に楽しみながら触れてもらおうと箱の中身はなんだろうクイズを行いました。集会では各クラスの代表者に給食室に実習に来ていたお兄さんにヒントをもらいながら野菜を当ててもらいました。



集会のあとにちゅーりっぷ組もクイズと野菜スタンプで野菜に触れました！

