

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2022年(令和4年)8月号

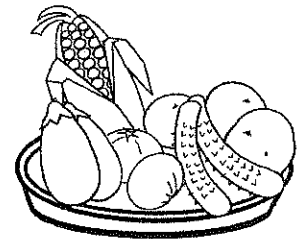


ギラギラした太陽が照りつけ、一段と暑さが厳しくなってきました。少し動いただけでもたくさんの汗をかき、体内の水分が想像以上に奪われているので、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。たくさん汗をかくと、水分不足だけでなく、エネルギー不足にもなります。食事もしっかり食べて、身体のリズムを整え、元気に夏を過ごしていきましょう！

夏野菜で夏を乗り切ろう！！

暑くて「ご飯を食べたくないなあ」と思う日もありますが、夏こそしっかり食べましょう！豚肉や魚、大豆類などのたんぱく質を摂り、身体を冷やす効果がある夏野菜をバランス良く食べる事がオススメです。夏野菜には、体調を整えてくれる効果もあります。旬の食材を積極的に取り入れられると良いですね！！



- ☆茄子・胡瓜→水分を多く含み、身体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- ☆トマト→カリウムやビタミンCが多く含まれています。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うことわざがあるほど、身体に良いとされています。日焼けした肌を回復させる効果もあります。
- ☆ピーマン→加熱しても壊れにくいビタミンCやβ-カロテンが豊富です。
- ☆おくら→ネバネバ成分が胃腸粘膜に潤いを与え、消化を高め、疲労回復に効果があります。



☆☆☆今月の新メニュー☆☆☆

- | | |
|----------------|-----------------|
| 8/1「フルーツ水ようかん」 | 8/3「ミルククリームサンド」 |
| 8/5「切干大根の卵焼き」 | 8/8「ひじきの酢の物」 |
| 8/8「ユイミータン」 | 8/10「スコップコロッケ」 |

新メニューの日は、いつもドキドキします。「また食べたい！」と言ってもらえるように、おいしく仕上げられたら良いなと思っています。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。