



食育だより 7 月号

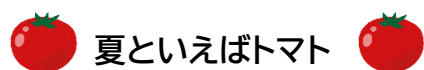
暑い日が続いていますが、夏本番はこれからです。夏はそうめんなどの麺だけを食べる機会が、多くなっていませんか？夏バテ予防には、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類を食べるときは具材に卵やハム、野菜などをプラスするといいですよ。本格的な暑さの前に、今から十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体を作りましょう。



夏野菜を食べて夏バテ知らずになろう

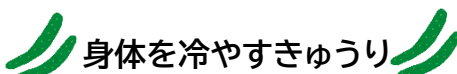


夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、疲れやだるさを取ってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられます。



夏といえばトマト

クエン酸・リンゴ酸効果で疲労回復
抗酸化のあるリコピンを豊富に含み
美白・美肌にも期待できます。



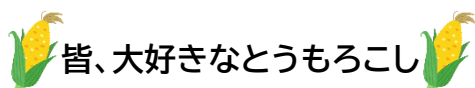
身体を冷やすきゅうり

火照った体を冷ましてくれる効果が
高いです。冷たい飲み物ではなく
食事で体を冷やしましょう。



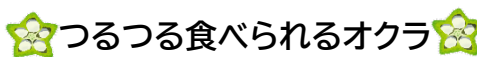
万能野菜のナス

ビタミン・ミネラル・食物繊維が
バランスよくあり体の調子を調える
効果もあります。



皆、大好きなとうもろこし

お腹の調子を整える食物繊維や
成長期に大切な葉酸も含まれてい
ます。＜豆知識＞ひげと実は同じ数
です。数えてみてください。



つるつる食べられるオクラ

独特のぬめりはお腹の調子を調え、
体力も付けてくれます。
食欲が落ちていてもつるつる食べら
れます。

おすすめの味付け

カレー粉

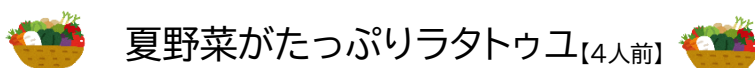
様々なスパイスで食欲増進

生姜

少し加えるだけで独特の風味に

酢やレモンのクエン酸

後味がさっぱりしてたべやすく



夏野菜がたっぷりラタトゥユ【4人前】

にんにく（みじん切り）…1/6 片
オリーブ油 …小さじ 1
たまねぎ（角切り）…1/8 個
ズッキーニ（角切り）…1/4 本
なす（角切り）…1/2 本
黄ピーマン（角切り）…1/5 個
トマト（角切り）…1/2 個
料理酒 …小さじ 1
三温糖 …少々
塩 …少々
こしょう …少々

たくさん作ってリメイク！
パンに乗せて
チーズと一緒に焼いたり
パスタの具にもオススメ



- ① 鍋に油を熱しにんにくを炒めたらトマト以外の野菜を炒めます。
- ② 野菜がしんなりしたら調味料とトマトを入れよく煮こむ。



給食室からのお知らせ



月末に献立表をホームページにアップロードしております。ご家庭で未食の食材がないように献立表の確認をお願いいたします。

未食の食材がある場合、園では安全を考慮し、その食材を使用している料理の提供をいたしません。安心・安全な給食提供を心がけてまいります。ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

また食事に関してご質問やご相談がある際は、いつでもお声がけください。

* 果物は特に旬のものとなります。

ご確認をお願いいたします

