



給食だより

2023年7月
イトンちどり保育園

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。
この時期は、熱中症や夏バテが心配です。これらの予防のためにも、
水分や食事をしっかり摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。
夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合
わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べること
で体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。
旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用がある。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA ・ EPAを含む。

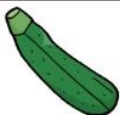
みんなが育てたきゅうりやピーマンなどの夏野菜が収穫時期を迎えます。

どんな給食に変身するのかな？
お楽しみに!!



クイズ

ズッキーニの仲間は何？



①かぼちゃ



②なす



③きゅうり



クイズの答え

①かぼちゃ



よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があります。

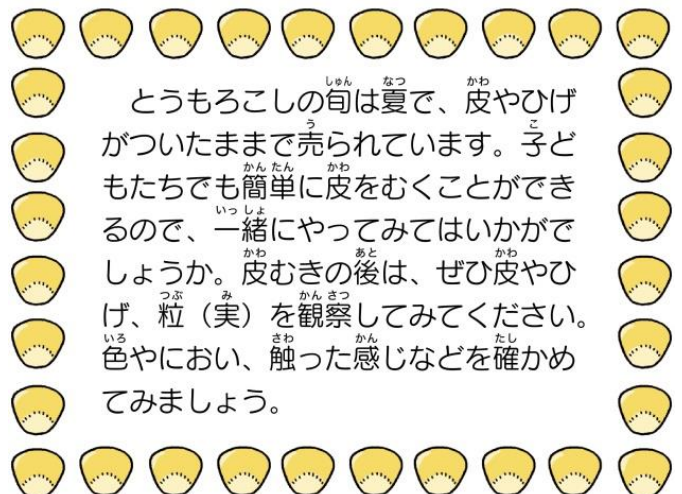


すみれ・あじさい組に
皮むき体験をして
もらいます



やってみよう

とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。