



# 給食だより



2019年7月  
イートンちどり保育園

まぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。  
また、献立には旬の夏野菜がたくさん登場します。しっかり食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。

## 夏野菜を食べよう



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、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・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。
- ・きゅうり・・・体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用も。
- ・なす・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。
- ・オクラ・・・ネバネバの成分は、水溶性食物繊維で腸内環境をよくする働きをしてくれます。栄養価も高く夏バテ防止にぴったりです。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 旬の食材を積極的に取り入れます

より美味しい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、必要とする栄養素をたっぷり含んでいます。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材が続くこともあります。



ご理解のうえ、ご了承ください。

