

ランチルーム

令和4年8月1日
梨の花レインボールーム
給食だより

毎日、暑い日が続いていますが子ども達は毎日食欲モリモリで元気に過ごしています。
暑い時期ならではのひんやりメニューを加え、給食室からもみんなが元気に夏を過ごせるようにしていきます。



食事で夏バテ対策



🍌 ビタミン B1 を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。「ビタミン B1」の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくやたまねぎに含まれる成分が「ビタミン B1」の働きを高めてくれると言われていいますので一緒に食べましょう。



🍅 夏野菜を食べよう！！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助けるほかにも血管を強めたり、のぼせを冷やす働きを持っています。

🍛 風味をプラスしよう！！



「カレー粉」をチャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に少し入れてみましょう。カレーの風味で食欲がわいてきます。保育園の給食にもカレー粉は良く使用しています。

「豆板醤」を炒め物に加えてみたり、「梅肉」をサラダに加えてみるのもおすすめです。

食欲が出てくれば体力は自然に回復してきます 肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です！！

7月の食育活動

7月14日にキャベツの観察をしました。

ミニトマトを収穫しみんなで食べました。



8月の給食・食育



給食目標

園全体「こまめに水分をとろう」「ジュースばかり飲まないようにしましょう」

汗をかく季節に水分をこまめにとる大切さを伝えます。

◇8月10日（水）野菜の観察

◇8月15日（月）ご当地メニュー 兵庫県の「かつめし」です。おやつは「明石焼き」を作ります。

◇8月25日（木）お誕生日メニュー

※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。

