



令和5年8月1日

# ランチルーム

梨の花レインボールーム  
給食だより

## 8月の食育目標

「友達やクラスメイトとの共食を楽しもう」「なんでも食べよう」

暑い季節だからこそ肉、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。

暑さで食欲がなくなる前に工夫した食事作りを心がけてみましょう。



### ●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、にんにくや玉ねぎに含まれる成分はビタミン B1 の働きを高めてくれるので、一緒に食べる事をおすすめします。



### ●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、夏に必要な水分や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、血管を強め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！！

チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に「カレー粉」をプラスしましょう。冷しゃぶ、冷奴、サラダには「梅肉、ごま、レモン、みそ」などで味付けをしましょう。炒め物には豆板醤などでピリ辛風味をつけてみましょう。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月食育活動の様子



なすの観察をしました。外はツルツル、切り口はザラザラの感触を楽しんでいました。



## 8月給食・食育活動



◇8月 1日(火) ご当地メニュー

広島県の「漬物やきそば」「レモン鍋」おやつは鳥取県の「いただき」を作ります。

◇8月 7日(月) 野菜観察



◇8月 24日(木) お誕生日会

