



# ランチルーム

ジメジメとした梅雨が明けると、子どもたちが大好きな夏の到来です。

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子どもたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。今月は暑いときでも食べやすいメニューを多く入れ、食材管理や衛生管理にもいっそう気をつけて給食作りをしていきます。

## 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…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 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。



## 5月の食育活動



## 6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よう  
◇7月 5日(金) セタメニュー  
◇7月 23日(火) 食材の観察(オクラ)  
◇7月 26日(金) お誕生日メニュー

