



# ランチルーム

令和6年8月1日  
梨の花レインボールーム

毎日、暑い日が続いているで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。



## ☀️ 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、天ぷらの衣に少しこみ入れてみましょう。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よく使用しています。

「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！！



## 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。

## ◆8月15日（金） お弁当の日

※給食提供はありません。お手数おかけしますがお弁当のご用意お願いします。

## ◆8月27日（水） お誕生日メニュー

