



給食だより

2025年8月
五色橋保育室

いつの間にか蝉の声も聞こえ始め、今年もとうとう夏本番を迎えました。
夏は暑さから体調を崩したり、食欲が落ちたりしがちですが、夏を乗り越える為にも食べる事はとても大切です。旬の夏野菜をたくさん食べて、栄養と水分をしっかりと補給していきたいですね。



おすすめ夏野菜



夏野菜には【ビタミン、ミネラルが豊富】【体の熱を冷やす】など、この時期に身体が必要としている栄養素と水分がたっぷり含まれています。



トマト

リコピンとカリウムが豊富に含まれており、暑さでほてった体を冷やして夏の紫外線から肌を守ってくれる。

きゅうり

水分がたっぷり！ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善が期待でき、体を冷やす作用もある。



なす

葉酸が多く含まれるので貧血を防ぎ、夏バテ防止におすすめ！皮に含まれるポリフェノールは活性酸素の働きを抑える。

ズッキーニ

免疫力を高めてくれるカロテン、ビタミンCのほか、皮膚や粘膜、髪、爪、目の健康を保つ働きのあるビタミンB2も含んでいる。



ピーマン

熱を加えても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンPを含んでいる。

おくら

おくらネバネバには胃腸を保護する作用があり、ミネラルもたくさん含まれているので夏バテ防止に◎



☆誕生日会メニュー☆

<給食>

- ☆チキンピラフ
- ☆鮭のパン粉焼き
- ☆茹でとうもろこし
- ☆ブロッコリーサラダ
- ☆夏野菜ころころスープ
- ☆スイカ

<おやつ>

- ☆ひよこパン

