

給食だより

2023年 7月1日 7月号

ゆりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

日中の気温が高くなり、そうめんや冷やし中華など冷たい食べ物がおいしい季節となりました。それだけで食べてもおいしい麺類ですが、そのままだと栄養のバランスが偏りがちになってしまいます。体調を崩してしまわないように一緒に食べる副菜や入れる具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けながら今年の夏も元気いっぱいにすごしましょう。

ビタミンを摂取して 免疫力をアップ



ビタミンには体の調子を整える役割があります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A は粘膜や皮膚の健康を保ち、ブロッコリーや柿に多く含まれるビタミン C はコラーゲンの生成を助けて、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミン E は抗酸化作用があります。



冷たいものの とりすぎに注意



夏には冷たいものをたくさん飲んでしまいがち。熱中症対策には大切ですが、ジュースなどは砂糖を多く含んでいるので、飲み過ぎるとお腹がゆるくなる、食欲の低下などの影響があります。水分補給には冷やしすぎていない麦茶やほうじ茶を。また、たまには水分の多い果物で水分補給をするのも良いです。



からだを冷やす食べ物



今からが旬の季節になる夏野菜のトマト、キュウリ、なす、レタス、かぼちゃなどには、汗で失われるミネラルなどをたくさん含むものがあります。大きさや味が良くなる旬に野菜をたくさん食べて、これから始まる暑い夏を乗り越えましょう。



今月の誕生日会メニュー

今月は岩手県の郷土料理です。わんこそば・盛岡冷麺と並ぶ盛岡市の三大麺のひとつ、肉みそがのったじゃじゃ麺をお昼の給食で提供します。そしておやつには、たくさん色々な形のパンが出てくる「からすのパンやさん」をテーマに、手づくりのパンを園で焼いておやつに食べてもらいます。

☆メニュー☆

- ・じゃじゃ麺
- ・カクテルサラダ
- ・大根とわかめのすまし汁
- ・メロン

☆おやつ☆

- ・手づくりパン