



給食だより

2022年6月30日発行

ゆらりん白金保育園

吉田香澄



まだまだどんより曇り空や、雨の日が続いていますが、もう夏はすぐそこまできています。今年の夏も暑くなりそうですが、手洗いうがいをきちんと行って、さらに熱中症に気を付けながら、適度に身体を動かして楽しく過ごしたいですね。暑くなってきたからといって冷たいものばかり食べず、しっかり栄養のあるものを食べて、今年の夏は夏バテしらずで元気に過ごしましょう！

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



〈 野菜栽培始めました 〉

6月の中旬に、幼児クラスと一緒に野菜の栽培を始めました。

まずは夏野菜の育ち方のお話をしました。写真を使ってこれから育てる野菜はどんな風に育っているのか学びました。子ども達は興味津々です。

今育てているのはトマト、なす、ピーマンです。みんな上手に植えてくれました。晴れた日は水やり行き、少しずつ大きくなってきています。子どもたちもすごく嬉しそうです。美味しい実がなり、食べられる日は近いかも知れないですね。「うまく育てたくさん採れるといいね」と子どもたちと話しています。収穫までもうちょっとです！

今後も栽培を増やす予定です。

6月の
人気メニュー

枝豆入りポテトサラダ

材料(幼児食一人前)

- ジャがいも…30g
- にんじん…5g
- 枝豆…10g
- マヨドレ…3g
- 塩…1g



- ①ジャがいもを茹でてつぶす。
- ②にんじんはいちょう切りにして茹でる。枝豆は茹でてさやから豆を出しておく。
- ③具材とマヨドレ、塩を混ぜ冷やして出来上がり。

熱中症に気を付けよう

段々と真夏のような暑さの日が増えてきました。熱中症予防のためにも水分補給が大切となってきます。水分補給をするタイミングと飲み物の種類に注意して元気に暑い日も乗り切りましょう。

スポーツドリンクや麦茶などこまめにとるようにしましょう。

