

7月

# 給食だより

2023年6月30日発行

栄養士 市村 優衣

じめじめとした蒸し暑い日が続いていますが、7月にはゆらりんまつりや七夕、プールなど楽しみな行事が待っています。食欲が落ちてしまう時期ですが、旬の食材を取り入れた栄養たっぷりの給食で、私たちも、子どもたちの元気を支えていきます。夏本番の暑さに負けず、よく食べ、よく遊び、よく眠り、元気に過ごしていきましょう。

## 夏野菜がおいしい季節です！

夏が旬の野菜には、暑い夏を乗り越えるために体に必要な栄養素などが豊富です。現在では、ハウス栽培などで、一年中出回っている野菜も多いですが、旬の時期にはより栄養価が高く、おいしく、安く入手できます。保育園でも今年は、パプリカ、ピーマン、枝豆などの夏野菜を栽培しています。野菜の栽培を通して、育てることの難しさを感じながら、日々変化していく様子を見て、食材に興味を持ってもらえると嬉しいです。

### えだまめ

「畑の肉」と言われる大豆と同様に、質の良いたんぱく質が含まれています。食欲が落ちてしまう時期ですが、たんぱく質が摂れる食べやすい野菜です。保育園では、おにぎりやポテトサラダの具材に利用しています。

### なす・きゅうり

水分とカリウムが多く含まれています。暑さによって多量の汗が流れるこの時期に、野菜からも水分を摂ることが出来ます。カリウムは身体の熱を逃がしてくれます。きゅうりは生で食べたり、なすは煮込み料理に入れたりすると栄養素も損なわずに食べられます。

### パプリカ・ピーマン

健やかな肌を保つために必要なビタミンCがたくさん含まれています。紫外線を受ける夏には、皮膚がダメージを受けるため、積極的に摂るのがおすすめです。赤・黄・緑と、鮮やかな色で食欲を刺激してくれます。

### トマト

抗酸化作用のあるビタミンA、Eを多く含みます。紫外線や暑さによるストレスなど夏は身体が疲れてしまいがちです。体の中から、酸化を防ぐことも大切です。みそ汁やスープに入れることにより、大切な栄養素を漏れなくしっかり摂ることが出来ます。

## 食育紹介

今月はゆり組の食育のご紹介です。今年度は幼児クラスでバケツ稲の栽培をしています。5月に蒔いた種からすくすくと育ち、今月は苗の移し替えをしました。小さかった種から大きくなった稲の苗を見て、「のびのびしてる！」と身振りをつけて教えてくれる姿が見られました。子どもたちは、苗の移し替えをしている様子を身を乗り出してのぞき込む様子もあり、興味を持ってきている事を実感しました。さらに、ゆり組では、夏野菜のパプリカも栽培しています。葉が増えたこと、蕾が出来たこと、白い花が咲いたことなど、子どもたちは、日々の変化を会うたびに伝えてくれています。

### <7月の食育予定>

- たんぽぽ組 野菜に触れる
- ちゅうりっぷ組 小麦粉・片栗粉
- ゆり組 とうもろこしの皮むき
- ひまわり組 クッキング
- さくら組 食品加工の話  
アイスクリーム作り
- ★ひまわり・さくら組はエプロン・  
バンドナ・マスクの準備をお願いします。

※気温が高くなってきたことにより、7月からサンプルの掲示は写真で行います。