



給食だより

令和4年度 8月

真夏の日差しがキラキラと照り付ける季節になってきました。
暑さで体調を崩さないように十分な睡眠とバランスのとれた食事が取れるように心がけましょう。
今月は22日(月)にみんなでスイカ割りをします。みんな上手に割れるかな??



スイカの種子と果肉には疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。夏の暑さで疲れ切った身体に優しく、水分補給もできるため夏バテに効果がある果物の一つです。

夏野菜で体を守ろう!!

夏の緑黄色野菜は、水分を多く含むものが多く、ビタミン類が豊富に含まれているため、暑さで弱った胃を刺激して消化を助け、体にこもる熱を放出する働きがあります。

きゅうり むくみを解消してくれるカリウム、免疫力を高めるビタミンCが含まれています。重みがあって全体的に張りがあり、表面が濃い緑色のものを選びましょう。太さは均一のものが良いです。



なすび 眼精疲労に効果があり、皮には栄養がたくさんあるため調理する時は皮ごと使しましょう。果皮の色が濃く、重みがあるものを選びましょう。



トマト 免疫力UPの効果があります。全体が赤くずっしりと重いもの、皮に張り艶があるものが新鮮です。



ピーマン 風邪予防や美容効果があります。皮に艶があり色鮮やかなものを選びましょう。



体を温める食材

エアコンの効いた部屋にすることが多い、冷たい食べ物の食べ過ぎなどで、体温調節がうまくできない子どもたちが増えていると言われています。

生姜、人参、かぼちゃ、ねぎ、ごぼうなどは体を温めてくれる食材です。ご家庭でも積極的に取り入れてみて下さい。

