



給食からのおたより



令和5年度 面川報徳保育園

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

またこの時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の野菜をたっぷり摂って暑い夏をのりきりましょう。

さくら組のお友だちがサマーキャンプのバイキング料理に向け、保育園でも7月にバイキング給食を行いました。手袋をつけ、トングやスプーンで自分の食べられる量や配置など考えながら一品一品丁寧に取り分けていました。自分で取り分けた給食はいつもより一段とおいしく感じていたようです(^^)



3日(木) カレー作り
23日(金) 誕生会



魚の優れた栄養を知ろう!

頭と目のまわり

ビタミンA、ビタミンB1が豊富に含まれているので、肌の調子を整え、糖質をエネルギーに変えやすくしてくれます。

身

たんぱく質が豊富に含まれており、血液中の悪玉コレステロールを減らすDHA、EPAも豊富です。



内臓

カルシウムを上手に働かせるビタミンDを豊富に含んでいます。新鮮なさんまのはらわたは、えぐみや臭みが少ないのでおすすめです。

血合い

ビタミン類の宝庫です。また、タウリンや鉄分も多く含んでいるので、疲労回復を早め、貧血防止にも効果的です。

皮

身に比べてビタミンB2を多く含んでいます。体の代謝や成長に欠かせないビタミンです。

特に、青魚(さば、さんま)には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれていて、血液中の中性脂肪や、コレステロール値を低下させる効果があるため、生活習慣病予防につながります。



夏バテを予防しよう!



ビタミン・ミネラル

ビタミン補給には野菜や果物など
ミネラル補給には牛乳や海藻類など
汗と一緒に流れていくのでたくさん摂取しましょう。

たんぱく質

良質なたんぱく質の補給には、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆がオススメです。

暑さによる疲労で食欲がわかなくなるときは、香辛料が効いたものや、酸っぱいものを食べてみるとよいですね。

