

食育だより No. 4

平成29年7月1日 みなみひの保育園

梅雨が明けると夏本番になります。この時期は、急に暑くなるために水分ばかりをとってしまって食欲が低下してしまいます。暑さ対策をしっかりと行って暑い夏を乗り切りましょう。

汗をかいたら冷たいタオルで拭くのも効率よく体温を下げることができます

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



7月のお誕生日メニュー

- ・ごはん
- ・パンケーキ
- ・照り焼きハンバーグ
- ・リヨネーズポテト
- ・味噌汁
- ・くだもの

5月から育てているピーマン・きゅうり・ナスが大きくなりクッキングをしました。

厨房でピーマンを炒めたり、キュウリはサラダに入れました。またホットプレートでピーマンやナスを子どもたちが炒めて収穫して食べる喜びを感じてました。また野菜が大きくなりクッキングして食べることを楽しみにしています。

