

食育だより

令和6年7月1日 新川崎みらいのそら保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。夏は室内でも熱中症になる可能性があります。喉がかわいたときは、すでに水分不足になっているので、こまめに水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

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美味しく食べられるので、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



七夕メニュー

七夕そばろ井
キャベツのドレッシングサラダ
ポテトフライ
そうめん汁 (オクラ・そうめん)
すいか

お誕生日会メニュー

わかめごはん
チキン南蛮
付) 焼きかぼちゃ・ブロッコリー
スパゲティサラダ(ゴマミソ)
味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ)
メロン



今月の郷土料理は

長崎県 の
じゃがちゃん です。

じゃがいもを蒸して衣で包んで揚げた料理です。長崎県は、じゃがいもの生産量が多い県です。



～ 食育活動(つき組) ～



春から毎日水やりを欠かさず行っていた子ども達。ついにきゅうりが収穫でき、きゅうりの塩もみをして漬物作りを行いました。初めての調理器具も慎重に使用しながら、収穫できた喜びを感じていました。トマトも順調に育ち、赤く色付いてきています。引き続き、友達と協力をしながら栽培活動に取り組み、生長過程を楽しみながら、収穫への期待に繋がっていきます。