

給食だより7月号



令和2年7月 志村さかした保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。バランスの良い食事・水分補給・睡眠をしっかり取り、夏を元気に乗り越えましょう。

夏野菜について

7月になり、夏野菜も食べごろになってきました。夏野菜には、トマト・きゅうり・なす・ピーマン・とうもろこし・かぼちゃなどがあります。水分や夏バテを予防する栄養素がたくさん含まれているため、サラダやスープに入れて上手に取り入れましょう。

夏野菜の栄養素

<トマト>



抗酸化作用のあるビタミンCとビタミンAが含まれる。紫外線や、暑さのストレスによるダメージに強い身体作りができる。

<ピーマン>



皮膚の組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニンの沈着を防ぎ、健やかな肌を保つビタミンCが豊富。ビタミンCは、料理することによって壊れやすいが、ピーマンは組織強いいため壊れにくい。

<きゅうり>



汗をたくさんかくと不足しがちな水分とカリウムが多く含まれる。きゅうりにはビタミンCを壊す酵素が含まれるため、酢の物にすると良い。

<かぼちゃ>



疲れや夏バテに効果のあるビタミンB群、粘膜や皮膚の健康維持に必要なβカロテンが豊富に含まれている。βカロテンは、体内でビタミンAに変換される。

夏野菜や夏の果物は、水分も多く含んでいるため、食べると水分補給の役割にもなります。熱中症予防の為に、なるべく食べるようにしましょう。

トマトときゅうりのピクルス、ピーマンと豚肉の炒め物、かぼちゃの煮物にすると上手に栄養を取ることができます。



七夕の行事食について

7月7日は、七夕です。七夕は5節句のうちのひとつです。七夕の行事食はそうめんです。中国の言い伝えでは、無病息災を祈願してそうめんを食べるようになったそうです。その由来として、7月7日に亡くなった帝の子どもが好物であったそうめんをお供えしたところ、流行していた疫病が治まったことからきています。その他にも、そうめんを天の川に例えた・織物の上手な織姫にあやかり、女の子の裁縫が上達するように糸に見立てた・栄養豊富で食べやすいそうめん健康を祈ったなど、地域によって諸説あるようです。保育園でも、7月7日に行事食としてそうめんを出す予定です。



給食室からのお誕生日プレゼントについて

今年度は、クラフトバンドでコースターを作りました。それぞれのクラスカラーを織り込みました。ご家庭で食事の際にコップやお茶碗の下に敷いてご活用いただければ幸いです。