給食だより　8月号

令和７年８月１日
小倉社会事業協会
城野保育園

暑い日が続くと、食欲が低下して体調を崩しやすくなります。夏バテを予防するには、バランスの良い食事と十分な睡眠をとることが大切です。

夏バテを予防するには・・・

よく眠る ➡楽しく遊ぶ ➡お腹が空く ➡しっかり食べる ➡すっきり出す

こまめな水分補給も心がけて、元気に夏を乗り越えましょう！

8月31日は「野菜」の日

８(や)３(さ)１(い)とかけて「野菜の日」とされています。
野菜は「1日350g」を目標に摂取することが勧められています。
（生野菜は両手３杯分、茹で野菜は片手３杯分が目安とされています）

≪野菜を食べやすくするための一工夫≫

- 子どもの好きなものや、好きな味付けにする
  →ツナやハム、コーンなどを入れたり、カレー味やケチャップ味に炒めたり、煮たりすると食べやすくなります。
- 水にさらす・下茹でする
  →アクや苦みを取り除いくことで食べやすくなります。
- 皮をむく
  →トマトやアスパラガスは皮をむくことで食べやすくなります。

Q きゅうりのギネス記録ってなに？
その記録とは何でしょう？

① 世界一栄養がない野菜
② 世界一カロリーが低い野菜
③ 世界一トゲが多い野菜

A 正解は・・・②
きゅうりにはビタミンCやカリウム、食物繊維もあり、ダイエットやむくみ解消、美肌効果なども期待できる優れた野菜です。
夏の食卓におすすめの一品ですよ♪