



給食だより



2026年8月1日
なかよし乳児保育園

8月31日は『やさい（831）の日』です。
夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は栄養満点！色鮮やかな夏野菜をもりもり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏野菜の力

★夏バ予防、疲労回復

夏の強い紫外線から野菜自身が身を守るため、抗酸化作用の強い成分（トマト・ナスの色素やビタミンA・C・Eなど）がたっぷりです。キュウリやピーマンのビタミンC、オクラやカボチャのカリウムなどは、疲労回復に効果が期待できます。

★水分補給、熱中症予防

キュウリやナスなど水分の豊富な野菜が多く、さっぱり食べられ、水分補給にもおすすめです。



★体を冷やしてくれる

キュウリ・トマト・ナス・レタスなどは水分が多く、カリウムが豊富で、体の熱を取り、体温を下げる作用が期待できます。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけを使い、素材の味を生かした料理を言います。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、日頃不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の習慣や宗派によって様々です。



～ 給食室より ～

保育園で収穫した野菜は、給食やおやつで提供しています。

キュウリは中華キュウリやキュウリスティックに、トマトはカレーや魚料理のつけ合わせに、ピーマンはソテーにしました。

苦手な野菜も自分たちで世話をした野菜は特別なようで、「おいしー！！」と言いながら、残さずに食べていました。

