

7月



2005年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材に、トマトや茄子などの夏野菜や蒸し鶏、茹でた豚肉等を一緒に食べることをお勧めします。麺類の炭水化物+ビタミン・タンパク質・食物繊維が摂れて理想的ですね。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

♪じゃがいもの収穫

6月6日(金)にぞうぐみさんがじゃがいもの収穫をしました。じゃがいもの収穫数は580個もあり、たくさん収穫できたことを喜んでいました。みんなで頑張って収穫したじゃがいもは、給食室で「粉ふきいも」や「フライドポテト」にして給食の時間にみんなで美味しく頂きました。「今までの給食の中で1番おいしいね!」「世界で一番おいしいね!」と大満足でした。ぞうぐみのおともだちが丹精込めて育てたじゃがいもは格別に美味しかったです。

