

給食だより 8月号

令和4年8月1日

篠崎保育園

真夏の陽射しがキラキラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。
暑さに負けて夏バテしないように、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

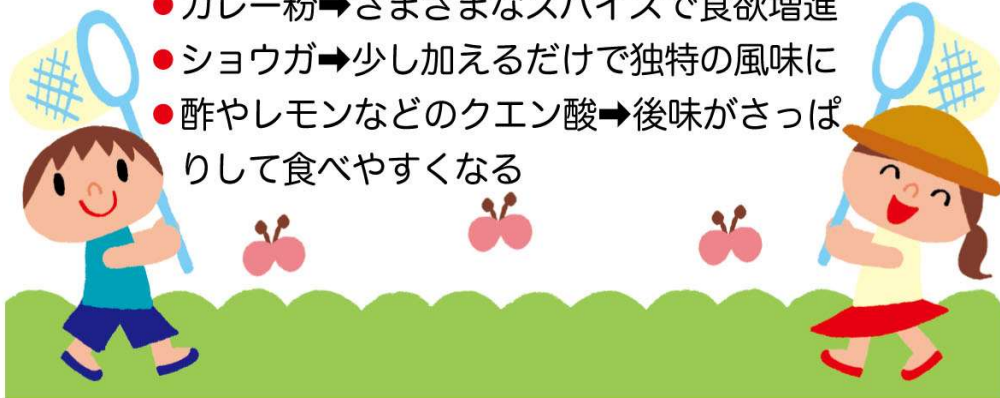
夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

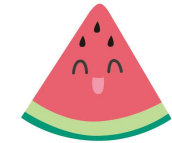
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



すいか

夏に美味しいすいかには多くの水分が含まれているので水分補給に役立ちます。栄養成分は糖質やビタミン、カリウムなどが多く含まれていて赤い果肉の品種には、リコピンも豊富です。

すいかの皮は、緑と黒の縞模様以外に、黄色や真っ黒のものなどさまざまです。果肉も赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また、重さは種類によって2kg前後から中には20~30kg近いものもあります。



8月31日は野菜の日

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを聞いたことがあますか?厚生労働省は成人が1日に野菜を350g食べることを推奨しています。8月は夏野菜が美味しい季節です。簡単な調理方法で食べられるので旬の野菜を食べるきっかけにするには8月31日はピッ

