

給食だより8月

令和7年8月1日

篠崎保育園

セミの声が元気に響く季節になりました。今月のテーマは「夏野菜を楽しもう」です。夏は彩りも栄養も豊富な野菜がいっぱいです。子ども達が野菜に親しみがもてるように、園では、夏野菜を育て子ども達が収穫した野菜を給食に使用しています。また、8月31日は、「野菜の日」。食育集会で「野菜について」の話をします。

なんで野菜を 食べるといいの？

成長や健康を保つためには、ビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取することが必要です。特に野菜や果物には、人間の体内で合成できない栄養素が豊富に含まれています。しかし調査では、日本人の1日当たりの野菜摂取量が目標量の350gに届いていません。できるだけ日常の食生活に、野菜を取り入れていきたいですね。



バジル (旬は5月～10月頃)

保育園では、バジルを育てています。他の野菜と比べて収穫は今の時点で第1位です。バジルは、香りのよいハーブで、世界中で使われています。栄養面では、ビタミンA、ビタミンK、カルシウムなどが豊富で、これらの成分は、抗酸化作用、免疫力向上、骨や血管の健康維持、リラックス効果、食欲増進など様々な健康効果をもたらします。



夏バテ予防 にはみそ汁

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなります。その時にお勧めなのが「みそ汁」です。実は、塩分、水分、栄養が一度に取れる夏の万能食なんです。具だくさんのみそ汁に冷奴やおにぎりを添えれば、立派な一食になります。