



給食だより



令和8年8月1日

篠崎保育園

8月はガラガラと照りつく太陽の中、少し動くだけで汗をかき体力を消耗しています。また、暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。夏バテ予防には、疲労回復の「ビタミンB1」(豚肉・うなぎ・かつお節など)、体力維持の「タンパク質」(肉類・卵・魚介類・大豆製品・乳製品など)、食欲を増進させる「クエン酸」(レモン・梅干し・酢・グレープフルーツなど)の3つを意識するのが効果的です。そして夏野菜を毎日の献立に積極的に取り入れて、この暑い夏を乗り越えましょう。

たくさん野菜ができたよ！



ぞう組が篠崎畑で育てた野菜は、すくすく生長し、ただ今収穫真っ只中。収穫した野菜は、当番が給食室に持って来てくれます。「先生、枝豆34個です」など収穫した野菜名と個数を元気に伝えてくれます。収穫された野菜は、給食でおいしくいただいています。



8月31日は野菜の日

野菜について「もっと知って、たくさん食べてほしい」との願いから野菜の日ができました。野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。

野菜の1日の目標摂取量は**350g**

日本人の野菜の摂取量は平均 **258.7g**で目標量より大きく下回っています。野菜不足になると、腸内環境の悪化・便秘・疲れやだるさ、免疫力の低下などの症状が出てくる場合があります。野菜は緑黄色野菜と淡色野菜にわけられ、緑黄色野菜から**120g**、淡色野菜から**230g**を目安に食べるとよいとされています。

緑黄色野菜・・・人参・トマト・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・ほうれん草など

淡色野菜・・・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・なす・大根・レタスなど

これらを参考にいろいろな野菜を食べてみましょう。

