給食だより

令和６年　８月

和光幼児園

８月に入りいよいよ夏本番です。子どもたちは毎日元気いっぱいに水遊びや外遊びを楽しんでいます。夏は体力の消耗が激しい季節です。
こまめな水分補給と塩分補給・休息をとって、熱中症に注意しましょう。
夏バテ予防のため、朝食をとって登園するようにしましょう。

夏バテ予防の食事

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には体の余分な熱を取ってくれるもの、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。

きゅうり・なす・とまと・レタス・かぼちゃなど

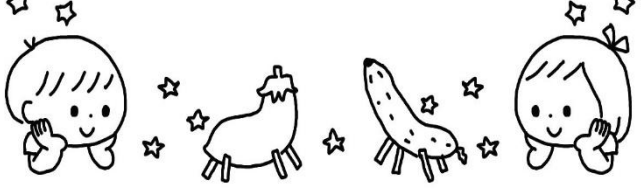
食欲増進の食べ物

カレー粉→食欲を刺激する独特な香りや消化促進効果を持っている。
生姜→食欲を刺激する独特な香り抗酸化作用が高く、抗がん性があるといわれている。
酢・レモンなどのクエン酸→さっぱりして食べやすく。

お盆の精進料理

精進料理は肉や魚などの動物性たんぱく質を使わず、穀類・豆腐・野菜・海藻類などの植物性の食品のみで素材の味を生かして作られた料理のことを差します。

ビタミン・ミネラル・食物繊維など普段は不足しがちな栄養が多く含まれています。

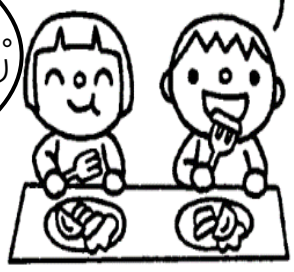


〖旬の食材〗

苦瓜(ゴーヤ)

栄養成分
ビタミンC・カルシウム・マグネシウム・モモルデシン

夏バテ解消に効果的な栄養がたっぷり!

苦瓜のビタミンCは熱に強く加熱しても壊れにくいので炒め物や揚げ物などいろいろな調理法で楽しめます。

（選ぶときのポイント）
・全体的に鮮やかな緑色で重たいもの。
・イボにつやがあり潰れたり黒ずんだりしていないもの。