



SKETCH
HOIKUEN

きゅうしょくだより 7月

発行日／平成 30 年 7 月 2 日

スケッチ保育園 中野

梅雨が明ける夏も本番となります。春に植えた野菜たちもぐんぐん大きくなり、収穫の時期が近づいています。収穫した野菜はその都度給食で提供していきます。暑い夏をこまめな水分補給と適度に休養し、ごはんもしっかり食べて乗り切りましょう。

土用丑の日「うなぎ」

土用の丑の日(今年は7月20日)には「暑い夏を乗りこえる」という意味でうなぎを食べる習慣があります。ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれていて、夏バテの予防やのどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。小骨が多いので、お子さまには細かく刻んで夏の一品として食べみてはいかがでしょうか。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理方法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん防止に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、植物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れている
- オクラ…独特のぬめりはせいちょうさようやコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



★6月のクッキング活動におきましては、準備にご協力いただきありがとうございました。エプロンとバンダナを身につけたお子さまたちは「かっこいいでしょう、かわいいでしょう～」と嬉しそうに見せてくれました。

これからも食育活動を続け、食材に触れること、調理することの楽しさをお子さまたちに伝えていきたいと思います