



給食だより



令和3年8月号
杉並区保育課

太陽がサンサンと照りつけ、一段と暑さが厳しくなってきました。少し動いただけで、たくさんの汗をかき、水分補給が欠かせません。体の中の水分が想像以上に奪われていますので、水分も多く含まれる「夏野菜」も積極的に摂るよう、心がけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。「旬」は、その食材が最もおいしく、栄養価が一番高い時期です。

夏は身体の余分な熱をとってくれたり、冬には身体を温めるなど、旬の野菜には、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

<夏が旬の食材>

●きゅうり、なす
体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用がある。



●トマト
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、日焼けした肌を回復させる効果がある。



●えだまめ
ビタミンB1やC、カリウムが多く含まれる。汗で流れ出たカリウムを補える。



●モロヘイヤ
βカロテン・鉄分・ヨウ素が多く含まれる。βカロテンには抵抗力を高めたり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ効果がある。



●オクラ
ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え消化を高め、ビタミン、ミネラルも多く含み疲労回復に効果がある。



●すいか
むくみや体のだるさ、食欲不振を改善する。シトルリンという成分が含まれ、血管を若返らせる効果がある。



<給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

8月	9月予定
マーガリン、マヨネーズ 黒すりごま	※該当なし
刻み昆布(乾) あおのり	※該当なし
モロヘイヤ・バナナ ズッキーニ・レタス 赤ピーマン	ベリー-A又はスチューベン



8月	9月予定
黒すりごま	※該当なし
刻み昆布(乾) さつま揚げ スライスチーズ	※該当なし
モロヘイヤ・バナナ ズッキーニ・レタス 赤ピーマン	ベリー-A又はスチューベン まいたけ