

給食だより

令和6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。
子ども達は暑さに負けずに元気に過ごしています。
この時期は体の中の水分が想像以上に奪われますので、水分も多く含まれる
「夏野菜」を積極的に食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

給食にも使われている夏野菜

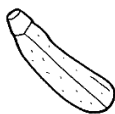


トマト



そのまま食べるのはもちろん、トマトに含まれるリコピンは油と一緒に摂ると吸収率がアップします。スープやシチュー、トマトソースにするのもおすすめです。

ズッキーニ



ズッキーニは中が白っぽい色をしていますがかぼちゃの仲間です。βカロテン・ビタミンCなどを含んでいて、中でもβカロテンは油と一緒に調理することで吸収が良くなります。給食でも提供しているカレーやスープなど、様々な料理に合いますよ！

オクラ



モロヘイヤ

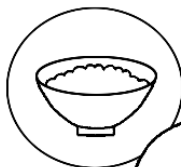


野菜のネバネバには消化促進や胃腸の働きを整える成分が入っています。麺類との相性もバッチリなので、食欲が落ちている時でも食べやすく、大活躍です。

今月の献立には、夏のカレー・夏野菜スープ・モロヘイヤのお浸しなど夏野菜が盛りだくさんです！

🎵🎵🎵 **生活リズムを整え、正しい体内時計に** 🎵🎵🎵

朝・昼・夜
しっかり食べる



適度な運動

早起き



早寝

わたしたちは、体温や血圧・睡眠・エネルギー代謝などを調節する『体内時計』をもっています。

8月は休みが多くなる時期ですが、生活リズムを整え体内時計を正しくし、心身ともに元気に暑い夏を乗り越えましょう！