



給食だより

令和5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。
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・・・



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調える成分が入っています。食欲があまりない時にご飯や麺類と一緒に食べてみてはいかがでしょうか？



トマト

サラダなどに入れて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するので、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。



ピーマン

ピーマンにはビタミンCが多く含まれ、紫外線を多く浴びる夏にこそ食べてほしい食材です。苦味が気になる場合は、横に細長く切り、水にさらすことで抑えることができます。

・・・生活リズムを整えましょう・・・

朝・昼・夜
しっかり食べる



適度な運動

早起き



早寝

8月は山の日やお盆など、休みが多くなる時期です。
休みが続いて夜更かしをしたり、ごはんを食べないときがあったりすると、いつもの生活リズムが崩れてしまい、体調にも影響が出やすくなります。
ごはんを三食しっかり食べて生活リズムを整えて夏を楽しく過ごしましょう！