

# 7月 給食室だよ!

令和6年7月1日 柳辻こども園

じめじめと暑い日が続いています。楽しい夏を送るために旬のものをうまく取り入れて元気に過ごしてほしいと思います。



## ~元気な夏を過ごすための食事~



### ①朝食は必ず食べよう!

朝食は元気の源。

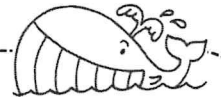
おむすびとおとし卵を入れた夏野菜のお味噌汁などで手軽に用意できるものがおすすめです。



### ④水分を上手にとろう!

喉が渇く前に、一時間に一回を目安に。

冷えたものではなく、適温 5~15℃くらいのもものがおすすめです。



### ②食欲を高めよう!

食欲増進に効果的な成分を組み合わせてみましょう。



クエン酸効果で夏バテ予防!



アミラーゼで消化促進!



乳酸菌効果で腸内環境を整えよう!

### ⑤火が通ったものを食べよう!

冷房の効いた室内にいますと、身体は想像以上に冷えています。冷たいものばかりでなく、煮物やカレー、味噌汁などじっくりと火が通ったものも食べましょう。



### ⑥夏野菜を食べよう!

きゅうりやピーマン、茄子などの夏野菜は、身体を冷ます効果があります。それらを上手に使って内面から身体を整え、冷房を使用しなくても良い身体を作りましょう。



### ③麺類と一緒におかずも食べよう!

そうめんや冷や麦の出番が多くなる季節ですが、おかずも一緒に食べると体をつくるもとになるたんぱく質、体の調子を整えてくれるミネラル、ビタミンなどの栄養も摂ることができます。



これから暑さで食欲がおちやすいこの時期、夏野菜は生でさっぱり、また和え物や加熱しても美味しく食べられます。素揚げしてカレーのトッピングや焼き浸し、スープなど、彩りも豊かで食欲をそそります。上手に取り入れて暑い夏を乗り切りましょうね。

