

夏号 給食室だよ



令和7年7月18日 柳辻こども園

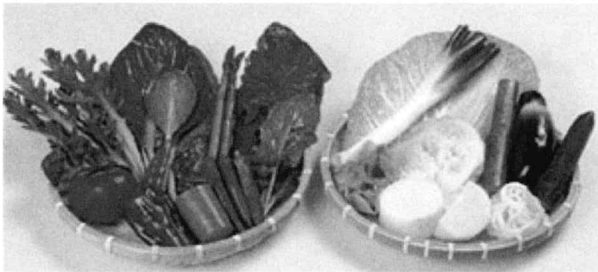
梅雨が明け本格的な暑さが続いています。水遊びやプール遊びを楽しむ子どもたちの声が給食室にも聞こえ夏の到来を感じます。

～暑い夏！野菜のパワーで乗り越えよう～

8月31日は、8(や)、3(さ)、1(い)の日、野菜は体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルを含みます。しっかり食べて暑さに打ち勝ちましょう。

～1日に摂りたい野菜の量～

「野菜を1日に350g摂りましょう」と聞いたことがありますか。これは健康づくりの指標で目標値として決められている摂取量です。野菜350gって？下記の写真を目安にしてくださいね。

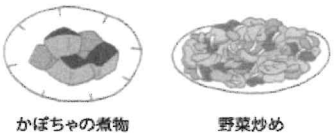


緑黄食野菜目安 120g

その他の野菜目安 230g



具だくさんのお味噌汁 ほうれんそうのおひたし 野菜サラダ



かぼちゃの煮物 野菜炒め

生野菜だと多く見えますが調理すると嵩が減り、主菜、副菜と色々な味付けや作り置きもでき美味しく自然に野菜を摂れるのでおすすめです。



～夏野菜を食べよう！～

夏野菜は体に必要な水分、ビタミン類が多く含まれていて胃を刺激して消化を助けてくれます。

暑さで火照った体を冷ます役割もあるんです。代表的な夏野菜と役割を紹介をします。

トマト



- ① 美肌効果のビタミンC。
- ② 体内の塩分の排出を助けてくれるカリウムが豊富。
- ③ 生活習慣病の予防になるリコピンが豊富。紫外線から肌も守ってくれます。
- ① 食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。
- ② 動脈硬化の予防になるビタミンEが豊富。抗酸化作用があり体をさびにくくしてくれる効果もあります。
- ③ 血液サラサラになる効果も含まれています。

チーズやハムでピザトーストにすると子どもたちも食べやすくオススメです！



ピーマン

お肉や他の野菜と炒めて焼き肉のたれで味付けすると独特の苦みも気にならなくなり、ごはんもすすみます。しっかり食べてほしい日の一品に！



今回紹介したように夏は野菜がおいしい季節です。

日々の食事で野菜をうまく取り入れて暑さに負けず、楽しく過ごしましょう。

他にも

ナス・とうもろこし・オクラ・ズッキーニなどがあります。蒸す、焼くなど、素揚げにしてカレーのトッピングにしても色鮮やかでおいしいですよ。