

7月の食育だより

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。

子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います☆

夏バテ予防 夏野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜には、きゅうり・トマト・なす・ピーマンなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。太陽の日差しを浴びた夏野菜は栄養満点です！

とこちゃん保育園の給食でもたくさんの夏野菜が登場します♪

☆7月の旬の食材をお家で食べてきてください☆

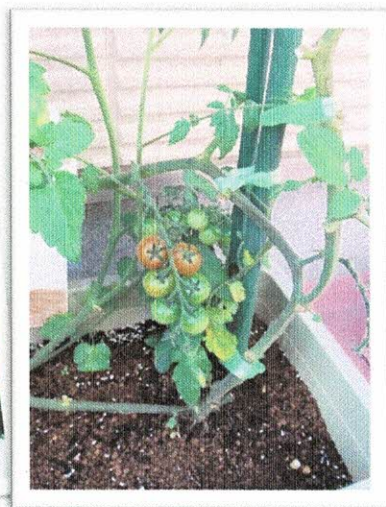
<ズッキーニ> ビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を保つ働きがあるビタミンB2も多くふくみます。また余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含んでいます。

<オクラ> オクラのねばねば成分が胃腸の粘膜に潤いをあたえて、消化を高めます。ビタミン・ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的です。

<パプリカ> 免疫カアップに効果的なβ-カロテンを多く含み、美肌効果が期待出来るビタミンCや、体の老化を防ぐビタミンEも豊富です。

<すいか> 夏の暑さで疲れ切った身体に優しく、水分補給もできるため夏バテに効果があるフルーツの一つ♪また、むくみ改善効果も期待できます！

<もも> 整腸作用のある、ペクチンが含まれており、便秘や下痢の改善に効果があります。また、糖の吸収を抑えて血糖値の急激な上昇を予防する効果もあります！



園庭で育てている夏野菜です♪子どもたちが収穫した野菜は、給食で食べてもらっています♪

