7月 給食だより

軽野保育園
令和５年６月 30 日

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。夏バテ予防のためにも、たんぱく質が摂れるように、副菜や麺の具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。

水分補給はこまめにしましょう

夏は室内でものどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

＊こまめな水分補給には麦茶や水などがおすすめですが、暑い季節に旬を迎える野菜や果物はみずみずしく水分補給にぴったりです。特におすすめは胡瓜とすいかです。

七夕～空を見上げてみよ

夜、暗くなった頃にきらきら光った星を見て、天の川に見立てたそうめんや星型に切った野菜の入ったすまし汁などを食べてみてはいかがでしょうか。素敵な雰囲気で苦手な野菜も美味しく食べる事ができるかもしれませんよ。

土用の丑の日とは

夏の土用といえば立秋の直前18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎ。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材ですね。
今年の土用の丑の日は7月 30 日(日)です。

旬の食材

＜野菜・くだもの＞
エダマメ、ナス、ピーマン
キュウリ、トマト、オクラ、メロン、
パイナップル、ブルーベリーなど
＜魚介＞
カレイ、イサキ、真アジ、アユ
など