



給食だより

8月号



2024年8月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

夏バテ予防の食事

暑さが続くと食欲が落ち、また寝苦しい暑さで眠りが浅いことなどが続くと体力が落ちて心配ですね。食事で疲労を改善したり、水分補給ができるとういですね。

疲労回復に役立つビタミンB

豚肉・ウナギ・にら・胡麻・枝豆・玄米・レバーなどには疲労回復にいいビタミンB群が多く含まれています。

旬の夏野菜は、身体の熱を冷ます

きゅうり・かぼちゃ・トマト・冬瓜・なす・ピーマン・とうもろこしなどの夏が旬の野菜は、身体の熱を冷ましてくれます。

酢やレモン・梅干し、適度な香辛料を活用

酢やレモン、梅干しはさっぱりと食べやすい上に疲労物質を分解する力があります。

青しそ、にんにく・しょうが、カレー粉なども風味がアップするので適量使いましょう。

トマトやきゅうりなどの夏野菜に豚しゃぶを乗せたサラダに酸味のあるドレッシングや胡麻だれなどかけたり、肉の下味ににんにくやカレー粉などを使ったりなどしてしっかり食事が摂れるように工夫してみましよう。

食材に触れよう



7月の食育目標は「食材に触れよう」でした。給食の時間にクラスを回っていると、乳児クラスでも「何が入ってるの?」といつもと違う野菜を見つけて聞いている姿がありました。旬の夏野菜はいろいろが鮮やかで目を引くので興味を持ちやすかったのかもしれない。ランチルームやクラスに夏野菜の写真を掲示してどんな野菜が入っているか確認できました。

園庭で夏野菜を育てていたの、収穫したら給食でも使えるものがあることを掲示で伝えました。今年度は給食で使える量は収穫できませんでしたが、クラスごとに取れたての野菜やスイカを切って味わっていました。園全体ではとうもろこしの皮むきをしました。乳幼児共に皮をむいて実が出てくると嬉しそうな表情をして集中して作業していました。