



# 食育だより(7月号)

令和5年7月1日発行

## 日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介「夏野菜のキーマカレー」



「キーマカレー」はインド料理のひとつで、ひき肉を使用したカレー料理のことです。

「キーマ(Keema, Qeema)」はヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。

今月は、保育園の給食になすやズッキーニ、トマトなどの夏野菜をたっぷり使ったキーマカレーを取り入れました。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、カレースパイスが食欲をそそり、子どもたちにも人気のメニューです。

普段お野菜が苦手な子も、キーマカレーに入っているお野菜はとても美味しそうに食べてくれます！

ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね♡

### お知らせ

6月より保育園での水分補給を緑茶から麦茶に変えています。

麦茶は夏場の汗を多くかくこの時期に失われやすいミネラルやビタミンBなどを多く含んでいます。

ご家庭での水分補給も麦茶がおすすめです。

### スムーズな消化吸収で夏バテ予防

夏バテしないために欠かせないスムーズな「消化吸収」の5つのポイントを紹介します！  
1. よくかんで食べる（消化を助けます）。  
2. 生活リズムを崩さない（崩れると胃腸の働きが悪くなります）。  
3. 冷たい物を控える（冷たい物は消化吸収を鈍らせます）。  
4. 麺類に偏らない（夏に食べやすいですが、よくかまないと、消化に影響します）。  
5. お菓子やジュースを控える（ビタミン・ミネラルを消費してしまいます）。ひと工夫で、元気に夏を過ごしましょう！

### ビタミンCについて

アスコルビン酸とも呼ばれるビタミンCは、水溶性のビタミンで、野菜や果物など食品の他、添加物として使われたり、予防薬や治療薬としても用いられています。人は体内でビタミンCを生成できないため、食品からとる必要があります。ビタミンCには主に、  
1. 抗酸化作用、  
2. コラーゲンの生成、  
3. 免疫力の向上、  
4. 鉄やカルシウムの吸収率を高めるなどの働きがあります。普段から、ビタミンCを含む野菜や果物をとり入れた食事を心がけていきましょう。



7月のお楽しみ給食は7日(金)です。

給食と3時のおやつが七夕にちなんだメニューになっています！たのしみにしててくださいね☆彡