



令和6年7月1日発行



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう！

- ・トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ・きゅうり・・・体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用も。
- ・なす・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。
- ・オクラ・・・ネバネバの成分は、水溶性食物繊維で腸内環境をよくする働きをしてくれます。  
栄養価も高く夏バテ防止にぴったりです
- ・ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCや免疫力を高めると言われているカロテンが含まれている。

### おしろせ

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。



### 冷たいデザート簡単レシピ

夏にぴったりの「バナナシェイク」を紹介します！

【材料】2人分：バナナ1本、ヨーグルト大さじ2、砂糖小さじ1、牛乳200cc

【作り方】バナナは皮をむいてから1cmほどの輪切りにし、冷凍します。凍らせたあとは材料を全てミキサーに入れてスイッチオン！氷を使わず、バナナを凍らせて作るの、濃厚な味わいでおいしくできあがります。



### 食欲を促す食卓のひと工夫

暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなって

＊ しまい心配ですね。そんなとき、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上に載せる具は、

＊ ビタミンB1、B2を多く含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめ。型抜きをしたにんじんや星形の断面がかわいら

＊ しいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。ぜひ、ご家庭でもおためしください。



7月のお楽しみ給食は5日(金)です。

給食も3時のおやつも七夕にちなんだメニューになっています☆おたのしみに〜♡