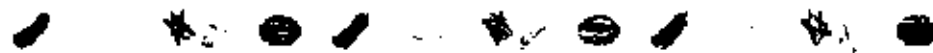




# 給食だより

令和5年7月1日 桜町こども園



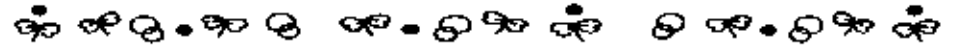
梅雨の季節も終わり、本格的な夏がやってきます。夏の暑さで、体の消化機能が低下し食欲不振になりやすくなります。また熱中症にならないよう適度な水分補給を心掛けましょう。給食では、暑い日でも食べやすい献立を取り入れています。たくさん食べ夏を乗り切る元気な体をつくりましょう。



## 今が旬 「アジ」

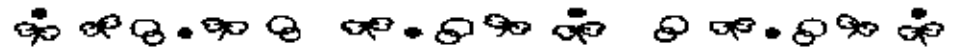


成長を促進するビタミンB<sub>12</sub>と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるアジはアミノ酸が豊富になりうまみが増すので、塩焼きや煮物・刺身・揚げ物 兩重漬けなどの多彩な調理法があります。抗酸化成分が豊富な生姜やネギ、シソ・ミョウガ・ニンニク 玉ねぎなどと一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃がしません。旬のこの時期に、おいしく食べましょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう

- 胡瓜 : 利尿作用・余分な熱や塩分をとる・のどを潤す  
☆ほてった体を冷やしてくれる
- ピーマン : 血をさらさらにする
- トマト : 食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
☆水分がたくさん含まれている
- なす : 余分な熱をとる・血の巡りをよくする  
化膿やはれを治める
- シタス : 余分な熱をとる・血の巡りをよくする  
化膿やはれを治める・利尿作用
- スイカ : 体を冷やす・のどを潤す・利尿作用  
むくみをとる・酒毒をとる
- とうもろこし : 胃腸の調子を整える  
☆タンパク質がたくさん



## お野菜育ててます！



- ほし組 : トマト・ナス
- つき組 : ピーマン・オクラ  
ラディッシュ
- ぞら組 : スイカ・枝豆

