



7月 給食だより

令和6年7月1日 南通りすこやか保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は急激な気温の上昇により、食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいます。一度にたくさん飲んでしまうと胃腸に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているのです、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



夏野菜を選ぶ際のポイントとコツ！



夏が旬の野菜・果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることが出来ます。今が旬の夏野菜で、夏バテや熱中症を防ぎましょう！

とうもろこし…実がふっくらとしていて、皮が濃い緑色。ひげの先っぽが茶色くフサフサで、ひげの根元部分は鮮やかな黄色のもの。

ピーマン…鮮やかな緑色のヘタ、切り口が黒っぽく変色しておらず、みずみずしい状態のもの。表面の部分にツヤとハリがあり肉厚なもの。

トマト…見た目は真っ赤で、持った時に、重く感じるもの。

きゅうり…色は濃くハリがある。形は多少曲がっているものでも問題ないが、全体的に太さは均一、両端の固いきゅうりが良い。

メロン…網メロンは、ネットが盛り上がり、均一に張っているものがよい。網なしメロンは均整のとれた形で、変色や斑点、濃い筋などが無いもの。きれいな球状で、重めのものが肉厚で多汁。軽いものは種の部分が多い可能性がある。

≪土用の丑の日 2024年は7月24日(水)です！≫



～ウナギの栄養～

ビタミンA・・・ウナギに含まれる豊富なビタミンの中でも特に多く含まれています。粘膜の強化や目の動き良くしてくれます。

ビタミンE・・・抗酸化作用があります。暑い夏を、ウナギのようなスタミナ食で乗り切りましょう！

6月の人気メニュー&お誕生会おやつ

☆みんな大好き！モリモリ食べます！

油淋鶏(ユウリンチー)です！



☆6月のお誕生会のおやつは、「カタツムリクッキー」でした。

可愛いカタツムリさん美味しくぺろりといただきました！

