



給食だより

平成25年8月配布

末広保育園

まだまだ、暑い日が続きます。食欲のない毎日が続いているとは思いますが、朝・昼・夕の食事は元気に夏を乗り切る為の源です。あっさりとしたものばかりではなくしっかりと食べるようにして下さいね。そして、運動をし、十分な休養(睡眠)を取ることに気ををつけて健康で楽しい夏を過ごしましょう。

今月の旬の食材は . . .

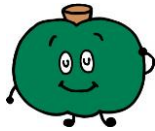
ゴーヤ



チャンプルーやカレーに登場しています♪

加熱しても壊れにくいビタミンCの含有量は、ビタミン豊富なピーマンと同程度。油で炒めても栄養価は損なわれなないので、肉や豆腐などと炒めてたっぷり摂り、夏バテを吹き飛ばしましょう。独特の苦味成分は、胃液の分泌をうながして食欲を増進させるはたらきがあります。

かぼちゃ



サラダやおやつなどにかぼちゃが登場しています♪

かぼちゃはとても栄養価の高い野菜で、免疫力を高めるカロテンやビタミン類が含まれています。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、かぼちゃは別です。熟していないものは甘みが弱くパサパサしてカロテンも少ないので丸のままなら時間をおきましょう。

ぶどう



果物にデラウェアや巨峰が登場しています♪

甘みと果汁たっぷりのぶどうは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分です。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。子どもたちに人気の果物の1つですね★ぜひご家庭でも旬の果物をおやつなどに利用してください。

8月31日は『野菜の日』です!

人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りをそえるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

季節を感じるができる!



お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。

ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫!



野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、そして食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップ

色や香りの成分は健康づくりに役立つ!



緑、赤、黄、紫など野菜には様々な色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかり、研究が進められています。

ふるさとも感じるができる!



栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。