



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

令和元年度

7月号

食育通信



梅雨が明けると夏も本番となります。これからの時期は、蒸し暑く、食欲も落ちやすくなります。食欲がないからといって、冷たい物や好きな物ばかりなど、偏った食べ方をしていると夏バテになりやすくなります。

暑い夏こそ食べ方を工夫して、よく食べ、よく動いて暑さに負けない体を作りましょう。



夏場の食事ポイント



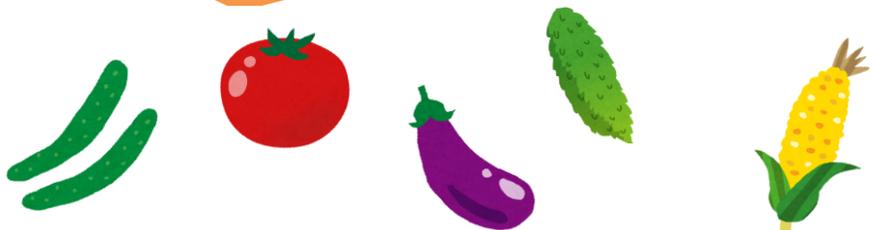
ビタミンB1を含む食材を！



夏場にはエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB1が不足しがちになります。疲労回復の効果もあり、豚肉やうなぎに多く含まれています。

夏野菜を取り入れよう！

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、様々なビタミンが体の調子を整えます。



夏越しの祓え・・・

夏越しの祓は、旧暦の6月末に行われ、1年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を願う行事です。神社では藁などで作った大きな輪をくぐり抜ける「茅の輪くぐり」を行います。また、邪気を祓う雑穀米に茅の輪をイメージした丸いかき揚げを乗せて食べる夏越しごはんや、暑い夏を乗り切れるよう、氷の形(三角形)に切った水無月を食べる風習があります。

6/30 夏越しの祓えメニュー

- ・夏越しごはん(黒米・かき揚げ)
- ・ちくわの甘煮
- ・麩とわかめのすまし汁
- ・水無月



6月のお誕生日会のおやつ

ヨーグルトムース 紫陽花ゼリーのせ

クッキング

6/14 年中組 人参型抜き

☆6月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
483kcal	16.3g	14g	181mg	1.9mg	3g	2g
414kcal	14.6g	9g	84mg	1.8mg	3.2g	2.1g

☆7月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
387kcal	14.7g	10g	182mg	1.8mg	3g	1.4g
346kcal	13.9g	8.3g	543mg	1.5mg	3.2g	1.5g