



# 食育通信

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。それだけで食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。副菜や具材を工夫して、夏バテを防ぎましょう。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とはその食材が最も美味しく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど季節にあわせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。是非、旬の食材をメニューに取り入れてみてください。園でも献立に取り入れていきたいと思えます。



### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・身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あります。



- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、日焼けした肌を回復させる効果があります。



- オクラ・・・食物繊維やβカロテン、カリウムが豊富で、汗で流れ出たカリウムを補えます。

※上記は園で子どもたちが育てている野菜たちです。

## ～園で採れた新玉ねぎと新じゃがいもを使って～

子どもたちが、園で育てた新玉ねぎと新じゃがいもを沢山収穫してくれました。給食室では早速いろんな献立に取り入れ、みんなで美味しくいただきました。



5月31日 新玉ねぎの五目豆腐



6月1日 鶏と新玉ねぎの甘辛煮



6月2日 新玉ねぎのすまし汁



6月3日 新じゃがの素揚げ



6月16日 新じゃがの金平



6月22日新じゃがのポテトサラダ

※上記以外にも新じゃがいもは、おみそ汁やポークカレーにも入れました。



6月のお誕生日会のおやつ・あじさいゼリー



6月29日 水無月デザート

☆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)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
481kcal	17.4g	14.3g	217mg	2.0mg	3.3g	1.9g
410kcal	15.3g	10.0g	81mg	1.6mg	3.5g	1.9g

☆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
467kcal	17.5g	15.3g	197mg	1.8mg	2.9g	1.6g
432kcal	16.4g	12.8g	77mg	1.5mg	3.0g	1.9g