



# 食育通信

厳しい暑さが続いています。暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぶんですが、たんぱく質、脂質、糖質もバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では、野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがお進めです。茹でる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番美味しいこの時期に、ご家庭でもいろいろな調理法で楽しんでみてください。

園では、夏祭りメニューとして子どもたちが朝一番に収穫してきてくれたとうもろこしを使って、焼きとうもろこしを作りました。太陽いっぱいに浴びたとうもろこしはとても甘くみんなで美味しいいただきました。



夏祭りメニュー(7月20日)

焼きそば・ワインナー・ポテトフライ  
焼きとうもろこし・冷やしパイン

## ～園で採れた、きゅうり・なす・オクラを使って～

7月6日は七タメニューでした。それぞれのクラスで子どもたちが育てた野菜をトッピングして、オリジナルの七夕そうめんを作りました。



つぼみ組 &amp; キヨミー組



さくら組



ふじ組 &amp; きく組

たんぽぽ組

きゅうり

なす

オクラ



7月のお誕生日会のおやつ  
うずまきクッキー

## ☆7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
507kcal	19.0g	16.4g	216mg	1.9mg	3.4g	1.8g
425kcal	16.6g	12.5g	89mg	1.5mg	3.0g	1.8g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
451kcal	17.8g	12.1g	208mg	2.0mg	3.1g	1.9g
443kcal	14.9g	13.7g	104mg	2.2mg	3.2g	2.0g