

7月 食育通信



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ての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、季節に合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物もあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- 枝豆…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- ウナギ、アナゴ…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- アジ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA ・ EPAを含む。



梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。暑さに負けず、元気に過ごすためには何より食事が大切です。夏の太陽をいっぱい浴びた夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

6/26 お誕生日会



かたつむりクッキー

6/30 水無月



調理のお手伝い&クッキングをしました♪



たんぼほ組：ピーマンちぎり



さくら組：サラダ作り



キヨミー組：レタスちぎり



きく組：お米とぎ

☆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
471 kcal	16.2 g	13.4 g	196 mg	2.2 mg	3.7 g	1.9 g
392 kcal	13.9 g	10.1 g	82 mg	1.7 mg	3.6 g	2.0 g

☆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
460 kcal	16.5 g	12.2 g	185 mg	2.2 mg	3.4 g	1.6 g
406 kcal	14.4 g	10.4 g	71 mg	1.5 mg	3.2 g	1.7 g