

# 7月 給食だより

2020年7月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃



湿度が高く蒸し暑い季節になってきました。梅雨があけると本格的に夏が始まります。蒸し暑さのため食欲が低下しがちになりますが、色鮮やかな夏野菜をたっぷり食べて、毎日元気に過ごしましょう。



## ☆夏バテ対策には豚肉がおすすめ！

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1が不足すると疲労物質が体の中にたまり、食欲減退や倦怠感を招きます。ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉、うなぎ、枝豆、豆腐などです。中でも特に豚肉に多く含まれます。しかし、豚肉を茹でるとビタミンB1の50%以上が流れ出てしまうので、「豚しゃぶ」よりも「しょうが焼き」や「ポークステーキ」などにして食べるのがおすすめです。さらに、ビタミンB1と相性の良いアリシンという成分を多く含む、長ネギやニラと一緒に食べると吸収率が10倍になると言われています。



## ☆水分補給はこまめに行いましょう

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を防ぐためにも水分補給が重要です。欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物は避け、水やお茶などを飲むと良いでしょう。一度に大量に飲むのではなく、喉が渇く前にこまめに飲むことが大切です。

## 7月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の野菜を使用しています。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

モロヘイヤ



スイカ



とうもろこし



いわし



ゴーヤ



## 7月3日(金)は七夕メニューでした



お昼は、そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん」

おやつは、りんごゼリーの上に星型で抜いたオレンジ寒天をのせた「七夕ゼリー」と星せんべいを提供しました！