

2023年度 7月号 明石市立幼稚園 給食だより

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番！暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって体力をつけましょう。



7月の献立について

6月の献立に新しい献立が加わり、7月は4週サイクルの献立となっています。夏野菜も多く取り入れた献立となっていますので、しっかり食べて夏バテを予防しましょう！



7月7日(金)は七夕^{たなばた}

七夕の由来には諸説ありますが、日本の行事と中国の行事が合わさって、現在のようなかたちになったといわれています。

七夕にそうめんを食べるのは、索餅(さくべい)と呼ばれる小麦粉からできた料理が由来とされており、無病息災を願って食べられていましたが、時代の移りとともに、そうめんが食べられるようになったといわれています。

幼稚園の給食では、天の川をイメージした星形のコロックを提供する予定です。



バランスよく食べて夏バテを予防しよう！

暑い季節はジュースやアイスなどの冷たい食べ物や、そうめんなどのあっさりした食事等、炭水化物に偏りがちな食事になってしまいます。

夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識してとるようにしましょう。

ビタミンB1

炭水化物(糖質)のエネルギー代謝を助ける働きがあり、疲労回復効果があります。

豚肉やレバー、豆類、玄米などに多く含まれます。

ビタミンC

抗酸化作用により疲労回復効果があります。また、コラーゲンの生成を助ける働きもあるため、美肌効果も期待できます。

ビタミンCを多く含む夏野菜 ピーマン

夏野菜の代表ともいえるピーマンやパプリカは、βカロテンやビタミンCを多く含みます。

熱に弱いビタミンCですが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強い特徴があります。また、パプリカはピーマンよりもビタミンCを多く含み、苦味も少ないため、ピーマンが苦手なお子さまにも食べやすいですね。