給食だより

文殊乳児保育園
令和7年度8月号

真夏の日射しがギラギラと照りつける日が続いてます。熱中症を予防するためにも、日中の長い外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るように心がけましょう。外出時は帽子を被る、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
夏バテになる主な原因の1つは、水分・栄養素の摂取不足です。
食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・乳製品)
・ビタミンC(キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリー)
・ビタミンB_1(豚肉・うなぎ・玄米・ごま)
・ミネラル(海藻類・乳製品・レバー)

落ちた食欲を取り戻す味付け

・カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
・生姜➡少し加えるだけで独特の風味に
・酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる

誕生会メニュー(26日)

★ハンバーガー
★付け合わせ
★コーンスープ
★果物
≪おやつ≫
★アイスクリーム

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで作り、素材の味を生かした料理です。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、祖先や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

今年もたくさん夏野菜が収穫できました🍅🥒🍆
ミニトマト、きゅうり、ナス、ピーマン、にがうり、おくらをそれぞれ苗を植えたクラスが収穫に行き、給食室で調理をして提供しました。みんなパクパクと食べてくれて、中には苦手な野菜もあったようですが、収穫できた喜びもあってか、頑張って食べてくれていました😊