



# 給食だより

赤城保育園

梅雨が明けるといよいよ夏も本番ですね。子ども達はプールや水遊びをたのしんでいます。夏が旬のゴーヤやピーマンなどの野菜はビタミンCやβ-カロテンなどを多く含み、トマト・なすはファイトケミカルといって抗酸化作用・代謝促進・免疫力強化など私たちの健康を維持する為の重要な働きをしています。夏野菜を積極的にとって、元気に暑い夏を迎えましょう。



## 水分の多い食材を上手に活用しよう



### きゅうり

きゅうりをすりおろしてしばらく置くと、水分が出てくる。その上澄みは、軽いやかど、あせも、あかぎれ、しもやけに効果的。

#### 食べ合わせ

きゅうり+豚肉=免疫力UP



### オクラ

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的。

#### 食べ合わせ

オクラ+豚肉=夏バテ予防



### トマト

生で食べると、体にたまった熱を冷まして夏の暑さを取り除き、喉の渇きを癒す。また、夏の紫外線による酸化を回復させる。

#### 食べ合わせ

トマト+なす=美容効果



### 土用丑の日 7/30(日)

土用丑の日と言えばうなぎが有名ですがそもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどん・うめぼし・きゅうり・瓜(うり)の料理で夏バテ予防をしましょう。



年長さんが5/29に作った梅ジュース：「コロコロしに来ました!!」と時々思い出して梅ジュースに会いに来てくれるつくし組さん。先日、「あっ!!梅がしわしわで、ちっちゃくなってる~」「氷砂糖がなくなってきた!」と変化に気付く子どもたち。いつ飲めるのか…♡楽しみにしているようです。

梅ジュースのクエン酸には疲労回復だけでなく殺菌作用も強く食中毒予防にも役立つそうです。その他にも、美肌・アンチエイジング効果・ダイエット効果・冷え性、むくみの改善・お腹の調子を整えるなど♡嬉しいことがいっぱい梅ジュースです。

