

# 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。暑さで食欲も落ち気味になりますね…。

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。毎日3食摂って、元気に暑い夏を迎えましょう。

## ♡腸活第2弾♡

腸活の主な効果…アレルギー体質改善・口臭・体臭・歯周病・ダイエット・免疫力up  
アンチエイジング・メンタル向上など

**腸は「第2の脳」**…脳がストレスを感じると腸内環境が乱れ、腸内環境が悪いと脳の働きが悪くなる  
(例えば…だるくて起きられない・緊張するとお腹が痛くなる)

\*特に小腸が汚腸になると…

栄養が吸収できない・血液が汚れる・セロトニンが減る

\*汚腸による血液の不調

頭痛・生理痛・冷え性・肩こり・神経痛・肌荒れ・筋腫・不妊症・肥満・肝機能など

～次回＝腸活は体のメンテナンス～

## あじさいゼリー

《材料》・プレーンヨーグルト 200ml ・三温糖 15g  
・グレープジュース 100%500ml ・粉末ゼラチン 10g

《作り方》①鍋にグレープジュースと三温糖を入れ沸騰したら粉ゼラチンを振り入れよく混ぜる。②粗熱がとれたらバットに入れ冷蔵庫で冷やし固める。③プレーンヨーグルトに三温糖を入れ器に分ける。④グレープゼリーを1cm角にカットしヨーグルトの上のせて♡出来上がり♡



年長さんが作った梅ジュース♡今ではだいぶしわしわの梅になり、氷砂糖も解けてきました。先日、梅コロコロに来た男の子2人。「あっ!!梅の色が変わってる」「氷が小さくなって！」と梅ジュースの変化に気付いていました。いつ飲めるかな…♡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。