

給食だより



8月号

赤城保育園



本格的な夏が始まりました！暑い日にはひんやりとした物が食べたくなりますね 🍷🍹しかし、食べすぎると体を冷やしてお腹を壊してしまったり、免疫力や基礎代謝が低下してしまったり…。体調不良の原因にもなります 🌬️冷たい物だけでなく温かい物も食事に取り入れながら、元気に暑い夏を乗り越えましょう 🌞

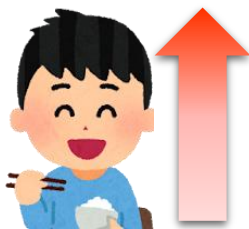
夏バテ予防にも効果抜群！朝ごはん♪

朝ごはんは一日の元気のスタート！朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳と体に元気のスイッチが入ります♪朝ごはんを抜いてしまうと、暑い夏を乗り越えるために必要なエネルギーが足りません 😞成長・発達が著しい子どもの時期は、特に朝ごはんをしっかり食べる習慣が大切です！子どもだけでなく、お家の人もみんなで朝ごはんを食べましょう 😊

朝ごはんの効果



1日のエネルギー源になる



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す

🍷おすすめの朝ごはん🍷まずは**炭水化物**を摂ろう！

◎炭水化物は体内でエネルギー源となるブドウ糖に変換されます！



+ plus ワン 🍷

全身の筋肉や血のもととなる

たんぱく質が含まれる食材を食べるとさらに◎



旬の食材を知ろう！8月編

●とうもろこし



甘みがたっぷりのとうもろこしは糖質が主成分です♪エネルギーも高く、脳や身体の活動源として利用されます！「ルテイン」という色素によって鮮やかな黄色をしています ♡

●オクラ

オクラのねばねばの正体は「ペクチン」と呼ばれる食物繊維の一種です！吸収スピードをゆっくりにし、血糖値の上昇をゆるやかにします♪ねばねばの粘度が高いほど、効果を発揮しやすいと言われています ✨

🌈 pick up ^^ 給食室から発信 🌈

【☆°. たなばた献立°. ☆】

7月7日は七夕集会&誕生会でした！七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ出会える日というお話が有名ですね…♡

そんな七夕の日には、無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります♪保育園でもそうめんが主食として登場しました！



掲示板でも紹介しましたが、七夕献立のお写真です☆お遊戯室で楽しくみんなで給食を食べました♪