



給食だより



毎日暑い日が続いて体のだるさを感じたり食欲が落ちたりしていませんか？夏はどうしても食欲が落ちやすいですが、夏バテを防ぐには食事から栄養をしっかり摂ることが大切です。体は食べたものでつくられています。偏った食事にならないように栄養バランスに気を付けましょう。



なつ や さい た
夏野菜を食べよう



野菜には**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富で健康には欠かせない食べ物です。夏にはおいしい野菜がたくさん！そんな、夏が旬の夏野菜を紹介します。

きゅうり

約95%が水分ですが、カリウムを多く含みむくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあり、水分補給に◎

トマト

リコピンには強い抗酸化作用があり、いろいろな健康効果が期待できます。うまみ成分のグルタミン酸を多く含んでいます。

なす

日本で古くから食べられてきました。ほとんどが水分ですが紫色の皮のナスニンという色素成分は、生活習慣病予防に役立ちます。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる習慣があります。オレンジ色の色素のβ-カロテンは目や皮膚、粘膜の健康を保ちます。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため独特の苦みがあり、ビタミンCやβ-カロテンを多く含みます。完熟すると赤や黄色に代わり甘みが増えて栄養価もアップ。

とうもろこし

米・小麦と並ぶ世界三大穀物の一つ。野菜として食べるのは『スイートコーン』という甘みの強い種類です。



七夕集会&誕生会

七夕をイメージした行事食を作りました！

メニュー

そうめん・てんぷら

オクラのサラダ・スイカ

おやつ

七夕ゼリー



手作りピザ



7/1に4・5歳児が桐生野外活動センターで手作りピザを作りました。袋で生地をこねて、自分好みに具をトッピング。ピザ窯で焼いた自分だけのピザを楽しみました！

