

給食だより

2024年 7月31日
四つ木なかよし保育園 栄養士

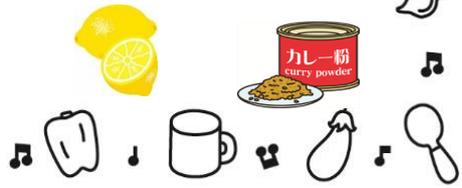
暑い日は続いていますね。保育園では、きゅうりや冬瓜、トマトにとうもろこし
なすなど、夏野菜を取り入れ、旬の食材を紹介しています。
こまめに水分補給をし、食事・運動・休養のバランスをしっかりと取り、
元気に過ごしましょう。



夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。
夏バテを防ぐためにも、カレー粉や
梅、レモンなどの酸味を使って、
食欲増進を図りましょう。
スパイスは風味を増すだけでなく、
食欲増進や消化をよくするなど、
さまざまな効果があります。

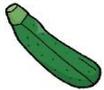


冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい
物ですが、冷たい物の摂りすぎは
おなかを冷やしてさまざまな
トラブルを招きます。
特にアイスクリームや炭酸飲料には
砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因
にもなるため注意しましょう。



クイズ ズッキーニの 仲間はどれ？

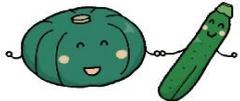


- ①かぼちゃ ②なす ③きゅうり



クイズの答え

- ①かぼちゃ



よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似てい
ますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色
や形がさまざまな品種があります。

おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけるポイ
ントは、おしりに星の形や白い筋
があることです。この星が成熟し
ている証しです。また、はりとつ
やがあり、がくが
そりかえっている
とよいトマトです。



毎日、子どもたちの「おいしい！」を励みに、給食づくりをしています。
本年度も、子どもたちの嗜好、成長にあった給食を作るため、8月中旬に
家庭での食事調査をさせていただきたいと思ひます。お忙しいところ、
大変お手数ですが、アンケートのご協力よろしくお願ひいたします。

