

2022年7月幼稚園給食だより

梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。急に暑くなるので、体調も崩しがちになります。元気に夏を乗り切るために、毎日の食事をしっかりととりましょう！



7月献立のポイント

6月に新しい献立が加わり、7月は4週サイクルの献立となっています。夏野菜も多く取り入れた献立となっていますので、しっかり食べて夏バテを予防しましょう！



給食に登場する夏野菜

きゅうり

きゅうりは約95%が水分で、利尿作用があるカリウムも多く含むため、体にこもった熱を排出して体を冷やす効果があります



かぼちゃは栄養豊富で、βカロチンやビタミンB1・B2・C・Eなどのビタミン類を多く含み、夏バテやアンチエイジング効果が期待できます。

かぼちゃ

パプリカ

ビタミンCを多く含み、美肌・貧血予防・抗酸化作用あり、夏の紫外線でダメージを受けたお肌に効果的です。



なすの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれ、強い抗酸化作用があり、目の疲労回復効果もあります。

なす

東播磨の初夏の味『朝採り』スイートモーニング

明石市、加古川市、稲美町で生産されたスイートコーンで、一株につき一本しか採らないスイートモーニングは、見事な粒張り、色鮮やかな色が特徴です。

鮮度が命！出荷当日早朝に収穫し、生でも食べられるほど新鮮です。果物にも負けない甘さが特徴です。ぜひおうちで食べてみてくださいね。



🥕🌶️🥒🍆🍅🍎🍌🍌🍌 おうちで食育 野菜の観察 🥕🌶️🥒🍆🍅🍌🍌🍌

野菜が苦手なお子さまも、野菜と仲良くなることで食べられるようになることもあります。

例えば、買ってきたトマトをこどもと一緒にじっくり観察してみてもはどうでしょう。トマトをよく知ることで、トマトへの抵抗感が和らぐかもしれません。

どんな色？

どんな触りごころ？



押すとどんな感触？

切ったときの断面は？

明石市こども育成室（2022.6）