



いよいよ夏本番です。

暑さで食欲が落ちやすい時期です。給食では旬の食材を使い、彩りや味付けを工夫して、暑い夏でもしっかり食べれるように工夫します。

しっかり食べて、しっかり休んで、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

枝豆について

枝豆なのに野菜！？

枝豆は、実は「大豆」が熟す前の、まだ若くて緑色のうちに収穫したものです。畑の肉と呼ばれる大豆と同じ栄養があり、たんぱく質が豊富なのが特徴です。

夏にぴったりの理由

- ・ビタミンB1が豊富で、夏バテで疲れた体を回復させる働きがあります。
- ・カリウムも含まれていて、汗で失われがちな栄養を補ってくれます。
- ・こどもの成長にもうれしい栄養満点の野菜です。



ひまわり組さんがたくさん収穫して、給食室にもってきてくれました♪塩ゆでて以上児みんなで食べました♪

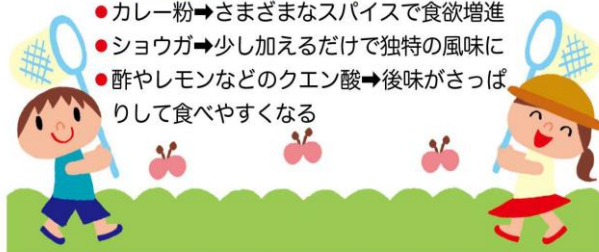
夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



8月31日は

「や（8）さ（3）い（1）の日」です。「野菜を1日350g摂りましょう」というフレーズを聞いたことがあますか？

厚生労働省は成人が1日に野菜を**350g**食べることを推奨しています。

8月は夏野菜が美味しい季節です。簡単な調理方法で食べられるので旬の野菜を食べるきっかけにするには

8月31日はピッタリです！！

