



給食だより

さんいく保育園清澄白河

2025年8月

夏本番です！猛暑が続く毎日ですが、暑さに負けず、子どもたちは元気いっぱいに遊んでいます。子どもたちの楽しそうな声を聞き、我々給食室も元気を貰っています。

まだまだ暑い日が続きますが、元気な子どもたちの体作りに貢献できるよう、美味しい給食を作っていきたいと思います。



8月31日は野菜の日！！！！

野菜の日は、1983年に「野菜を沢山食べて欲しい」という思いで、制定された記念日です。8月31日は「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから来ています。

<野菜は一日にどのくらい食べる？>

一日に摂取したい野菜の目標量は **350g 程度** と言われています。しかし厚生労働省の調査によると、全国平均は 280.5g と男女ともに摂取量が少ないという結果でした。

<野菜をたくさん食べるための工夫>

350g を生野菜サラダで食べることは中々難しいですね。

① **野菜を茹でる・炒める**→かさが減り、沢山食べることができる。

② **煮汁ごと食べるスープや煮物に野菜を沢山入れる。**

→水に溶けだした栄養素も逃がさず取る事ができる。

このような方法がおすすめです。

無理のない範囲で、目標量 350g に近づくよう意識することが大切です。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。



今 月 の 食 育



7/9 カレーライスパーティー (幼児クラス)

待ちに待った幼児クラスの合同クッキングが行われました！ひつじ組はじゃが芋洗い、ろば組はお米の洗米、はと組は人参の皮むきを担当しました。年長のはと組さんは、初めて使うピーラーにドキドキしながらも、落ち着いて皮をむくことができました。

カレーを食べる時、「お米洗ったの。」「皮むき上手に出来たよ！」と子どもたちの嬉しそうな声が聞こえてきました。

幼児クラスのカレーライスパーティーは大成功と感じました。

～今月の旬の食材(夏野菜特集)～

なす



皮にはポリフェノール的一种である「ナスニン」が含まれています。また「コリン」という成分は、胃液を分泌し、消化を助ける働きがあるので、夏バテの回復食に最適です。

きゅうり



95%が水分。体を冷やす効果があり、夏の水分補給に最適な野菜です。カリウムを多く含んでいることから、利尿作用・むくみ改善効果が見られます。

トマト



トマトの赤色は「リコピン」という色素です。ビタミンCや、カリウム、疲労回復効果が期待できるクエン酸が入っています。