

給食だより 7月

中川小桜愛児園

2023年 6月

暑い日も増えてきて夏バテになりやすい季節になりました。旬の食材を食べて体調管理をしっかりと、元気な体を作りましょう。

・トマト

カリウムを多く含みます。また、赤い皮にはリコピンという成分が含まれます。リコピンは、加熱や油を使った調理で吸収が高まりうまみも加熱によって高まります。

・かぼちゃ

カロテン、B群を多く含んでいます。カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。

・ピーマン

パプリカにこそ劣るものの、ピーマンにも多くのビタミンCやビタミンP、カロテンなどのビタミン類が含まれています。

*クッキング保育 チョコフレッツェル すみれ組

生地を細く伸ばして形を整えよう。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。逆に、冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富です。

