

7月給食だより

円町まふね隣保園 2022年度



今年は何年にもない早さの6月中に梅雨が明け、厳しい暑さの日が続いています。暑い日が続くと身体が疲れやすく、食欲も衰えがちになります。夏を元気に乗り切る体力をつける為にも、三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠を取るようにしましょう。この時期に採る夏野菜は、たっぷりの水分を含む為、体温を下げ、様々なビタミンで身体の調子を整える働きをします。旬の食べ物は、その季節を元気に過ごす為のパワーの素がたくさん含まれているので、積極的に食べましょう。



旬の野菜 パプリカ

(ピーマンの一種であり、目安として、100g以上の大型で、同厚な物をパプリカと呼ぶ。)

色の違いで含まれている栄養素と味に少し違いがあります。共通の栄養素 **ビタミンC** は、ピーマンの2倍・レモンの8倍含まれています。



赤
カロテンを多く含み最も完熟に近いので、他の色よりも甘味が強い。脂質方を効率良く燃焼させる効果の夏期待できる栄養素も含まれている事がわかった。

オレンジ
赤と黄パプリカ両方の栄養素を含んでいる。その他に若返りのビタミンと呼ばれる程のエイジング効果がある。期待出来るビタミンEも豊富。味は黄色よりも甘味が強く赤パプリカに近い。

黄
色素成分であるカロチノイドの一種で、肌の老化予防につながるルチンを多く含む。さっぱりとした甘味で少し酸味も感じる。

豚肉
ビタミンB1 豊富

糸内豆
原材料の大豆はビタミンB1・カリウムが豊富
発酵することで、栄養素の吸収もされやすい。

モロヘイヤ
カリウム 豊富
カルシウム・鉄・葉酸も野菜の中でトップクラスの含有量

熱中症を予防する食べ物

栄養のポイントは、**ビタミンB1・ビタミンC・カリウム**を含む事!!
(疲労回復) (熱中症の回復を高める)

枝豆
ビタミンB1・カルシウム
にんにくが豊富

梅干し・にんにく
梅干しにはクエン酸が豊富。にんにくは、血行を促し体を温める働きがある。ビタミンB1を一着にとることで、効果がよく吸収される。

折り紙でとまとの作り方

- ① 同じ大きさの赤と赤緑の折り紙を用意する。② 緑色の方を上にして三角に折る。③ もう一回三角に折る。
- ④ Aをながつぷりするように折る。
- ⑤ 裏も同じように折る
- ⑥ 上の角を(1枚)中心ぐらいに折る
- ⑦ 上の2つに割れている角を左右の下に折る
- ⑧ 裏返して、上の角を中心ぐらいに折る
- ⑨ 左右と下の角を少し折る
- ⑩ 元の面に戻すと完成