



給食だより



R3. 6. 25

つくし保育園

給食部

文責 平林

暑い夏を元気に乗り切ろう！！

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

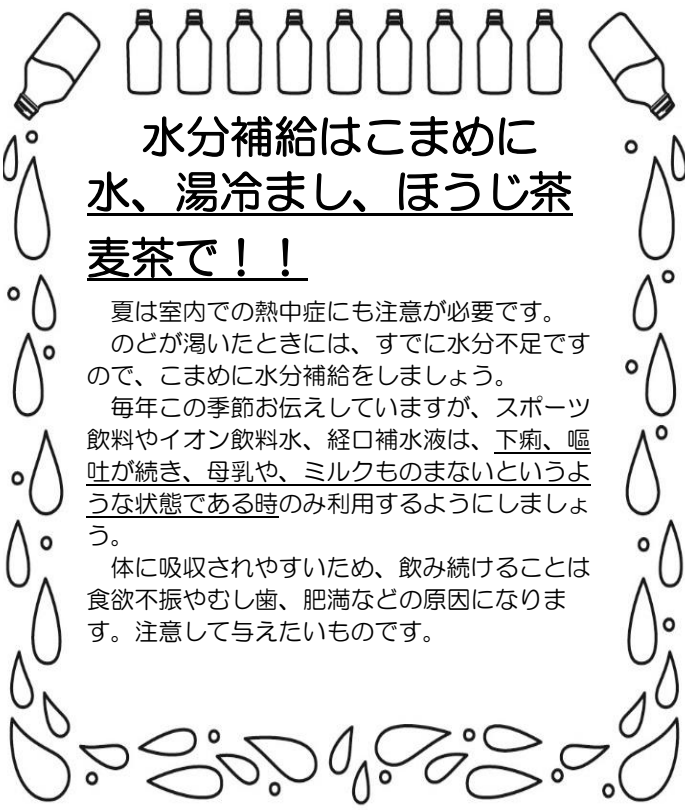


水分補給はこまめに 水、湯冷まし、ほうじ茶 麦茶で！！

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

毎年この季節お伝えしていますが、スポーツ飲料やイオン飲料水、経口補水液は、下痢、嘔吐が続き、母乳や、ミルクものまないというような状態である時のみ利用するようにしましょう。

体に吸収されやすいため、飲み続けることは食欲不振やむし歯、肥満などの原因になります。注意して与えたいものです。



つくし保育園の先生にインタビュー

『わたしの思い出の味』



まつだ ゆうこ

さとう めぐみ

私の思い出の味は、クリームソーダです。祖母と買い物へ一緒に行くと必ずデパートの喫茶店へ連れて行ってくれました。そこでクリームソーダを飲みながら色々話をしました。クリームソーダは、祖母との特別な時間と思いの味です。また、祖母の作る茄子漬が大好きでした。夏になるとどうしても食べたくなる味です。



私の思い出の味はトマトジュースです。祖父母が家庭菜園で作ったトマトで、よくトマトジュースを作ってくれました。小学校から帰ってきた後や夏休み期間中、冷たく冷やしたトマトジュースを飲むのがとにかく楽しみでした。あの時のトマトジュースはもう飲むことはできませんが、今でもトマトジュースが大好きで、ついついスーパーで見つけると手に取ってしまいます。

