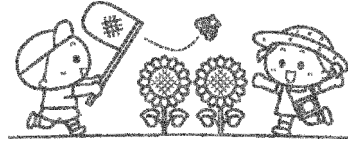


旬の献立を手作りで！！

いっただきまーす！！



今年の夏も暑い夏でしたね。この暑さもしばらく続きそうな感じでまだまだ秋の涼しさは来ないのかなあと待ち遠しいですね！！

子ども達は暑さに負けることなく毎日元気に登園し、給食もしっかり食べてくれています。

朝夕の気温差も出てくる季節になるので体調管理をしっかりとって残暑を乗り切れるようにしましょう。

8月の行事食

「おすし de ランチ」

- ・ 散らし寿司
- ・ 茄子のなべしぎ炒め
- ・ すまし汁



最近では半切り（すし桶）を使いうちわであおいでお寿司を作る姿が少なくなりましたね。子供と一緒にパタパタあおぎながら作るのも楽しいですよ。



最近では年中いろいろな野菜が売っていますが、旬の時期に食べることで素材は旨味が増し、栄養価も高くなります。子供達に、そのおいしさを知って、味わってほしいという思いで、献立作りや調理をしています。

暑い夏を乗り切るために夏野菜を紹介します！！夏野菜には体温を冷ましてくれる効果があり、水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。



水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。

水分が多く体のほてりを取ってくれる。



利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがある。カリウムが豊富。

ネバネバの元になっている食物繊維が整腸作用や消化、吸収を助けてくれる。



ビタミンやカロテンが豊富。縦に切ると苦味が抑えられる。

大豆同様たんぱく質が豊富。大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCが含まれる。



ビタミンやミネラルが豊富。でんぷんが多くビタミンCを守ってくれる。

でんぷんが主成分でビタミンCを守ってくれます。



果肉や種子に含まれるカリウムは疲労回復や利尿作用があり夏バテにも効果があります。

炭水化物が多くエネルギー源になります。ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富。

