# 2025年度 7月 給食だより

中宮まぶね保育園

暑さが本格化し、いよいよ夏本番がやってきました。暑さで食欲が低下したり、冷たい飲み物や食べ物を欲してしまいがちです。暑さ対策をしっかりと行い、健康的に生活できるよう三食しっかりと食べ、睡眠もとり、暑い夏を乗り切りましょう。

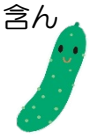
給食室にはクラスで育てた夏野菜が届き始めています。自分たちで育てた野菜は一段とおいしく感じます。丁寧に調理して給食の時間に提供していきたいと思います。

## 夏野菜で夏バテを予防しよう！

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った身体を冷やしてくれる効果があります。

**きゅうり**

約 95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。



**ピーマン**

ビタミンＣが多く含まれ、免疫力の向上や疲労回復効果が期待できます。

**トマト**

抗酸化物質であるリコピンが多く含まれています。免疫力の向上や細胞の健康維持に効果的です。

## 7月 行事食

〈七夕〉
鮭散らし
星のコロッケ
ひじきとにんじんの煮物
そうめん汁
（おやつ）
牛乳
七夕ケーキ

〈お誕生日会〉
ピラフ
ピーマンの肉詰め
さつまいものサラダ
豆乳スープ
（おやつ）
りんごジュース
パンナコッタ

**☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。**

**☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。**