

2021年
8月号

給食だより



池上わかばこども園

いよいよ本格的な夏です。たくさんの楽しい行事が待ち遠しいですね。

夏はとても暑くて食欲が落ち、どうしても冷たい物ばかりを食べてしまいますが、それではやはり体調を崩しやすくなります。そこで一つ、夏を思いっきり楽しめるように魔法の食材をご紹介します。まず初めに、夏はよく汗をかくのでビタミンB1がかなり不足します。このビタミンB1はご飯などにある糖質をエネルギーに変えたり、疲労を回復してくれたり、さらには食欲を増進させる力があるので夏バテ対策としてはうってつけの栄養素です。そしてこのビタミンB1は豚肉や大豆などに含まれているので、みなさんもこの夏に是非お試しください。



今月の目標



食べる前に「いただきます」と「ごちそうさま」を忘れない

ご飯を食べる時に作ってくれた人たちや用意してくれた人たち、そして自分の体の栄養になってくれる食べ物に対して感謝の気持ちを口に出すのが日本の文化です。とても当たり前のことですが、ついつい感謝することを忘れてしまう時もあるでしょう。しかし、今だからこそ感謝することを忘れないように、しっかり覚えていくことが大切です。世界ではご飯をお腹いっぱい食べられないこどもたちがたくさんいます。毎日ご飯を食べられるのは幸せなんだということを知った上で、食べる前と食べた後にはきちんと「いただきます」と「ごちそうさま」の感謝の言葉を口に出して言えるようになりましょう。



8月の旬ピックアップ

なす



なすはこの時期が旬の野菜です。

なすには、実の部分にクロロゲン酸、皮の部分にはナスニンと呼ばれるアントシアニン系色素のポリフェノールが含まれています。

ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きや、眼精疲労を回復する効果があります。

また、なすには利尿作用のあるカリウムが含まれており、体の熱を逃がす働きがあります。