



# 給食だより 8月

発行日 7月30日

からっと晴れる日が少なく、じめじめと蒸し暑かったり、朝晩、肌寒く感じる日が多かった7月。今年  
は梅雨明けが少し遅いようですね。しかし、梅雨の蒸し暑さが過ぎると暑い暑い夏を迎えます。これからの  
の時期は、暑さで体力を消耗したり、食欲が落ちやすくなります。偏った食事や生活リズムの乱れが続くと、  
夏バテの原因になるので、食事をしっかり取ってスタミナをつけ、夏を元気に乗り切りましょう。

8月31日

## 【夏野菜の効果】

夏バテ予防、熱中症予防(水分補給)、利尿作用  
(むくみ予防)、紫外線対策、胃腸を守る など



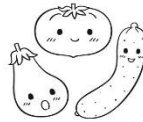
## 野菜の日

### ◇赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り(シミやそばかすの予  
防・美肌効果)、血圧を下げます。

また、消化促進や疲労回復に働きます。

- ・赤パプリカ、トマト、スイカ など



### ◇緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むく  
みを解消します。アンチエイジングにも◎

- ・きゅうり、ピーマン、ゴーヤ など

### ◇紫色の夏野菜

目の疲労を和らげたり、体のほてりや炎症を  
鎮める効果があります。

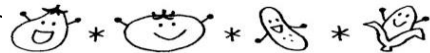
- ・なす、紫キャベツ など

**皮ごと食べるの  
がおすすめ!!**

◎夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化  
作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、  
ビタミンCやEなどが豊富に含まれています。

## ☆夏の食事のポイント!!!☆

1. ビタミンB群を摂りましょう。
2. 主食・主菜・副菜のそろった食事を取り  
ましょう。1日3食、決まった時間に・・・
3. 冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。
4. 旬の夏野菜を取り入れましょう。



## ～ 食欲が増す食べ物 ～

**ネバネバ野菜**：粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸  
を守ったり、たんぱく質の消化吸収を助けます。

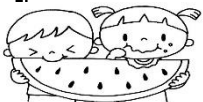
⇒オクラ、山芋、モロヘイヤ など

**酸味のある食材**：疲労回復や食欲増進に効果があります。

⇒柑橘類の果物、梅干し、酢 など

**香辛料・香味野菜**：胃液の分泌を促したり、食欲を増進  
したりする働きがあります。

⇒長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、唐辛子 など



## ☆お知らせ☆

- ・7月中旬にたいようぐみさんと、**みその  
天地返し**を行いました。みその色を見たり、  
においを嗅いだり、そして味見をし  
てみました。「きゅうりで食べたい」と  
いう声がたくさん聞かれました。
- ・各クラスで育てている野菜が大きくなり、  
収穫した後、お昼やおやつ時間に  
食べています。自分たちで育てて収穫し  
た野菜は美味しく感じるようです。
- ・8月の食育活動として、以上児さんが  
**とうもろこしの皮むき**をする予定です。

## 食の記念日

3日	はちみつの日	8日	タコの日
5日	パン粉の日	17日	パイナップルの日
6日	ハムの日	29日	焼肉の日
7日	バナナの日	31日	野菜の日



## 8月の旬

あじ いわし かれい えび かじきまぐろ  
こんぶ いんげん えだまめ ゴーヤ オクラ  
きゅうり スッキーニ トマト とうもろこし かぼちゃ  
とうがん みょうが なす ゆず なし パイナップル  
ぶどう もも マンゴー メロン