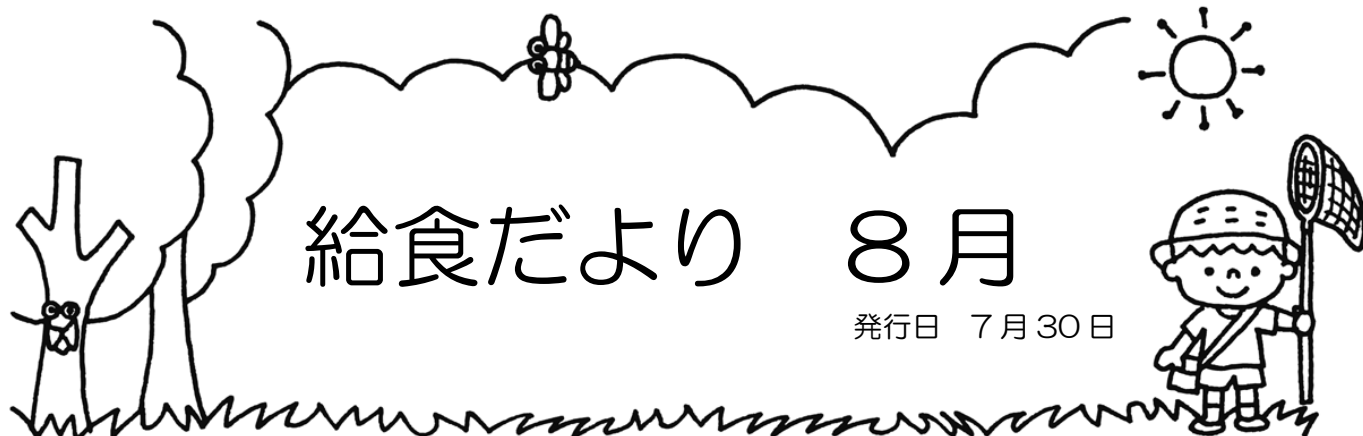




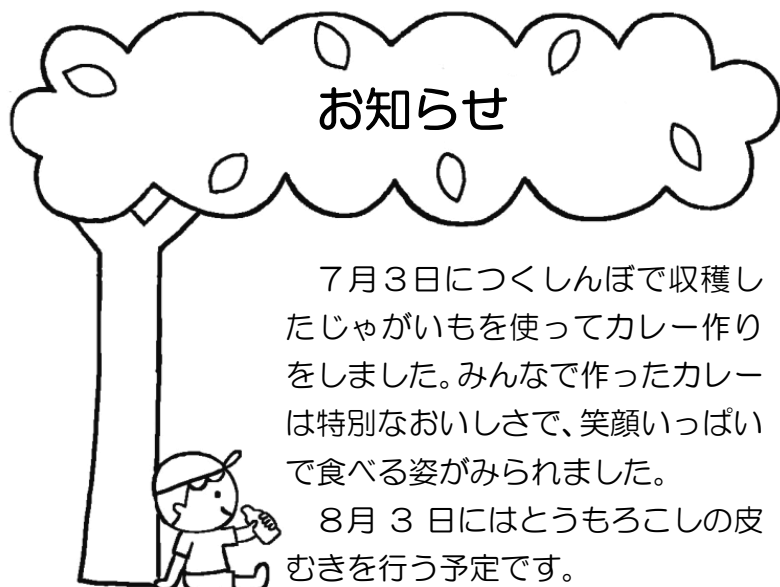
梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。照り付ける日差しの中、子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。これから暑さも厳しくなっていく中で夏バテしないようにバランスの良い食事と十分に休息をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

## 8月31日は野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(や)3(さ)1(い)」のごろ合わせから制定した日です。

夏野菜は旬のおいしさだけでなく、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、暑さを乗り切る為に欠かせない食材です。中でもトマトやキュウリは、生のまま食べられて手軽に栄養素を補給できるのも特徴。しかし、加熱すると失われてしまう栄養素もあるため、サラダなどで食べるか、スープやカレーなどにし、溶けだした栄養素も一緒に食べられる調理法がおすすめです。

健康のためにも栄養価が高い旬の時期に野菜を積極的に取り入れていきましょう！



7月3日につくしんぼで収穫したじゃがいもを使ってカレー作りをしました。みんなで作ったカレーは特別なおいしさで、笑顔いっぱいで食べる姿がみられました。

8月3日にはとうもろこしの皮むきを行う予定です。

### 8月の旬

あゆ かじきまぐろ いわし  
いんげん えだまめ おくら  
かぼちゃ きゅうり なす  
ズッキーニ トマト とうもろこし  
パプリカ ピーマン レタス  
ぶどう なし もも

### ☆かじきまぐろ

かじきまぐろには不飽和脂肪酸が多く含まれており、特にDHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ、学習や記憶能力の向上に役立つと考えられています。また、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。

### ☆きゅうり

きゅうりは平安時代から栽培されている夏の野菜です。水分ばかりで栄養が無いイメージを持っている人もいるかもしれませんが、この「水分ばかり」というのがポイントで、熱中症対策として重要なミネラルを摂取できる利点があります。