

給食だより



2025年8月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 夏野菜をたくさん食べて 暑い夏を乗り切ろう

暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい物の飲みすぎ、食べすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。夏に旬を迎える野菜は水分もビタミンもたっぷり含んでいます。たくさん食べて夏バテを予防しましょう。菜園でもたくさんの夏野菜の収穫が続いています。

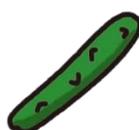
夏の野菜や果物を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンが豊富です。だるさや疲れをとってくれます。なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色はリコピンです。
老化防止やがん予防に有効です。
- ・きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用があります。
- ・なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用があります。体力増強に有効です。

★とうもろこし、スイカは、おやつにもおすすめです。



冷たいものを とり過ぎていませんか？



冷たいものばかりたくさんとると、体が冷えすぎて、胃や腸の働きが鈍くなります。また、清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、たくさんとり過ぎると、疲労感が増し、食欲も低下します。

冷たいものは、とり過ぎないように注意し、食事やおやつの時など時間を決めるとよいでしょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけましょう。



<給食メニュー>

中華きゅうり

- きゅうり……………小2本(200g)
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1.5
- 酢……………小さじ1強
- ごま油……………小さじ1弱

- ① きゅうりは洗って4~5cmの長さの拍子木切りにする。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて味がしみるまでしばらく置く。

※ 冷蔵庫で一晩置くと味がよくなります。

※ すぐに食べるときはきゅうりを輪切りにすると味が短時間でしみやすくなります。