



ひまわり保育園

給食だより



平成30年8月
管理栄養士



夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう。



7月6日は七夕にちなんだ献立でした★
お昼(左写真)は七夕ちらし寿司・星のハンバーグ・キラキラゼリー、おやつ(左下写真)は七夕そうめんでした。



今月の十二節気

【立秋】りっしゅう:8月7日

厳しい残暑は続きますが、この日から暦の上では秋となります。これからは少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂いだす頃です。また、立秋を過ぎたら「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります

【処暑】しよしよ:8月23日

暑さがおさまるとい意味で、日中は暑いものの、朝晩の涼しさに初秋の息遣いを感じる頃です。夏休みもそろそろ終わり。秋の台風シーズンに入っていきます。



ビタミン B1 を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミン B1 の補給には良質なたんぱく質でもある**豚肉**や納豆、豆腐などがおすすめ！ また、にんにくやたまねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのが良いですよ♪

ビタミンB1を多く含む食品



おすすめは「**豚肉**」
一度に食べる量も多く、ビタミンB1自体の含有量も豊富です。ご飯と一緒に食べることで、効率よくエネルギーに変換されます。



夏も真っ盛りになりました。ひまわり保育園の園庭の畑では、たくさんの夏野菜が立派に育ちました。子ども達は、じゃが芋、なす、きゅうり、オクラ、トマト、ピーマン、さやえんどうなど、「美味しそうなのとれたよ！！」と給食室にうれしそうな顔で運んでくれます勿論、その野菜を給食に献立以外の一品として、また、献立の食材として食べています。みんな大喜び！！ビタミンがたっぷりの夏野菜を味わって暑さで弱った胃の働きを高めましょう！！

