



杉戸中央みちのこ保育園
令和7年7月1日

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。気温が急に上昇するこの時季は、からだ暑さに慣れていないため「熱中症」を発症しやすいです。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心がけてください。

★夏野菜を食べよう★

夏の食生活というと、冷たい飲み物や食べ物を多くとって栄養素がかたより、体調を崩しがちになります。たくさんの働きをする旬の夏野菜を積極的に食べて、夏バテを防ぎましょう。

夏野菜のはたらき

《きゅうり》

利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

《ピーマン》

血液をサラサラにする／免疫力を高める

《トマト》

食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

《なす》

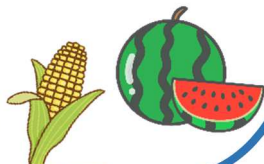
余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める

《すいか》

からだを冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる

《とうもろこし》

胃腸の調子を整える（便秘予防）



野菜を美味しく食べる工夫

★加熱料理で食べやすく

生野菜は苦手な子どもが多いですが、茹でたり炒めたりすると、量が減りたくさん食べられます。

★汁物は具沢山に

みそ汁やスープの野菜はよく食べる子どもが多いです。

★子どもの好きな味付けに

マヨネーズ・ケチャップ、ドレッシングなど子どもの好きな味付けにしてみましょう。

★好きなものと組み合わせる

肉やハムで野菜を巻いたり、チーズをのせてピザ風にしたり工夫してみましょう。

今月の絵本給食～にくにくしろくま～

6月に続き、7月もしろくまくんシリーズです。にくにくしろくまは名前の通り、お肉料理の中に入ったらどんな感じかな？としろくまくんが想像するおはなしです。いろいろなお肉料理が出てくるのですが、どれも美味しそうで、おはなしの中でしろくまくんはおなかがぐう～！と鳴りました。読んでいるこっちもおなかが鳴りそうです。給食では、いろいろなお肉料理の中で「肉巻き」を30日に提供します。しろくまくんが隠れているかもしれません…

今月の食育活動

らいおん組…4日 ピザ作り
ぞう組…9日 ケチャップ作り
うさぎ組…31日 ピーマンの種取り

～行事給食～

7日…七夕メニュー
18日…夏祭りメニュー