

# 給食だより

令和2年6月25日 松島さくら保育園



## 夏野菜で上手に栄養補給

夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃやナスなどの夏野菜には、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。しっかり栄養をとり、暑さに負けない健康な体を作りましょう。夏になると、体がほてったり、熱がこもったりして食欲がなくなり、体力が落ちて夏バテしてしまいます。また、夏は汗をかきやすくなります。汗はビタミンやミネラルも一緒に体の外に出してしまうので、野菜をたっぷりとって失われた栄養素を補給してあげましょう。夏野菜は水分を多く含んでいるので、ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。たくさんの野菜が旬を迎えています。夏野菜を毎日の食事にとりいれて夏バテを予防して元気に夏を過ごしましょう。

## 野菜ジュースを飲めば野菜を食べなくていいの？



製造過程の加熱やろ過で、ビタミンや食物繊維が失われてしまうので、100%ジュースでも野菜・果物の代わりにはなりません。



いろいろな野菜や果物が使われているので、野菜嫌いな人には便利ですが、本来の野菜そのものの味がわからないので、結局は野菜そのものが食べられないまま…ということになってしまいます。



野菜ジュースは、野菜や果物の摂取が少なかった日の栄養補給のためや、おやつとして利用する程度にし、野菜や果物の代わりとしてジュースを食卓に並べるのは避けましょう。



## ☆ビタミンサラダ ビタミンたっぷり♪

<材料> 4人分

かぼちゃ	1/8個
ブロッコリー	1/4個
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
レーズン	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩こしょう	少々
いりごま	小さじ1/2

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさにカットして、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじんは蒸す。
2. レーズンはさっとゆでる。
3. 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。(給食では衛生面を考慮して、一度火を入れてあります。)
4. 野菜とドレッシングを和えて、仕上げにごまをふる。

\*旬の野菜を使って作るといいですね♪



今年も園庭で育てた野菜が収穫できるようになってきました。毎朝、子どもたちが、園庭で育てた野菜を収穫して、嬉しそうに給食室に届けてくれます。自分たちが育てて収穫した野菜は格別に美味しいみたいですよ♡

