

7月



2023年7月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

園庭ではいろいろな夏野菜が育ち、「〇個採れたよ〜」「給食の先生、お願いします」と採れたての夏野菜を給食室へ持ってきてくれる子ども達です。収穫量によって、3歳以上児クラスから順番に給食の時に提供をしています。自分達で収穫した野菜の味は格別で、「おいしい!」「トマト頑張ったよ!!」と喜んで食べています。



### 今が旬! 夏野菜

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類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、意識して食べるよう心掛けましょう。

- トマト・・・赤い色に含まれる“リコピン”は、老化防止やガン予防に有効です。
- キュウリ・・・身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。
- ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能(健康の維持・向上、生活習慣病の予防・回復)に優れます。
- オクラ・・・独特のヌメリは“整腸作用”や“コレステロール低下作用”があり、体力増強に有効です。

### こまめな水分補給を。。



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- (1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- (2)飲み物は冷やし過ぎない。
- (3)一度に大量に飲まない。
- (4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



### 今月のレシピ

- ◆ 夏野菜のスープ
- ◆ 豚肉の南蛮漬

