



保護者各位



令和 8 年 7 月 1 日

7 月 給食だより

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかり食べたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、“夏バテ”になります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

今月のテーマ

食生活をチェックしてみよう

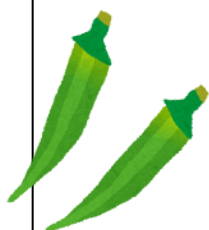


近年、食生活は大変豊かになり、平均的には栄養状態も著しい改善が見られます。反面、栄養の大切さを軽視して欠食したり、インスタント食品や、嗜好的な食品に偏った食生活をして、病気の一手手前のいわゆる“半健康”の状態にある人が増加しているといわれます。家族の健康を守るために、野菜が不足していないか、塩分を摂りすぎていないか等、もう一度食生活を見直してみたいかがでしょうか？

食生活のチェックポイント		当てはまる項目に○をしましょう	
①毎日、きちんと朝食を食べている。		⑥毎日、牛乳または乳製品を食べている	
②毎日、緑黄色野菜を食べている。		⑦大豆製品を週 3 回以上食べている	
③毎日、果物を食べている。		⑧油を使った料理を 1 日 1 回食べている	
④毎日、淡色野菜を食べている。		⑨海藻・きのこ類を週 3 回以上食べている	
⑤毎日、肉か魚、卵を食べている。		⑩芋類を週 3 回以上食べている	

○の数が9～10なら理想的。7～8はまあまあ、6以下は頑張ろうです。満点になる食生活を心掛けましょう。

旬の食材を食べよう **オクラ**



全体がうぶ毛で覆われていて、7～8cm のものを選びましょう。大きく育ちすぎると種が詰まって食感が固くなっていることがあるので、中小サイズのものが◎。
オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防によいとされます。また、水溶性食物繊維ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるといわれています。