



給食だより

平成 27 年 8 月
ながさわ保育園

給食目標 夏野菜を取り入れて暑い夏を乗り切ろう！！

夏になると熱がこもる、体が火照る、食欲がおちるなど様々な症状が出てきます。それを助ける強い味方は・・・**夏野菜**です。夏野菜をしっかり食べると私たちの体を快適に保ってくれます。そんなパワーをもつ夏野菜について紹介します。

ぶらり野菜は体を冷やす効果あり!!

ナス・ピーマン・トマト・きゅうり

(“ぶらんぶらん”と下がって実っているので、通称ぶらり野菜と呼びます。)

- 夏の暑さで火照った体を冷やします。
- 特にカリウムの多いきゅうりは利尿作用があり、体にこもった熱を尿と一緒に排泄します。



苦味とネバネバが元気をくれる!!

にがうり・おくら・モロヘイヤ

- 暑くて食欲がないときでも、するっと喉を通してくれます。
- お腹の調子をよくし、疲れを回復させます。



夏野菜の効果的なとり方①

～ お酢と一緒に ～

- 疲れが溜まりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂取することができる。



夏野菜の効果的なとり方②

～ 体を温める野菜と一緒に ～

しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし

- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を摂取しよう。
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



夏野菜おいしいね!!

農家の澤井さんから頂いたとうもろこしの皮をむき、おやつに頂きました。甘くてとても美味しい!!とみんな喜んで食べていました。

