

食育だより



(夏号)

令和6年7月

認定こども園 春の町保育園 文責：福田



じめじめとした梅雨が過ぎると間もなく暑い夏がやってきます。水遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びが楽しくなってきます。

給食室には、子どもたちが園庭の畑で一生懸命育てたきゅうり・なす・トマトといった夏野菜が毎日のように届いています。とれたての野菜は栄養がたっぷり。給食でおいしくいただいています。「今日の給食には畑の野菜を使っているよ!」と伝えると、普段は野菜が苦手な子どもも畑でとれた野菜はよく食べているようです。



🍅 こどもたちが育てている畑の野菜です 🍅

- きゅうり… 水分やカリウムをたくさん含んでいます。利尿作用があり、むくみを解消します。
- トマト… ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたりイライラを緩和させる効果があります。
- ナス… 水分が多く、体を冷やす効果があります。油との相性が抜群です。
- 玉ねぎ… 独特の辛みやにおい成分（アリシン）があり、ビタミンB1の消化吸収を促進させます。
- とうもろこし …高たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンE、食物繊維が多く含まれていて栄養価の高い食材です。

31日(水)に保育園の畑で収穫した玉ねぎを使用してカレークッキングを行います。(3歳以上児対象) また、人参・じゃがいもはぞうグループさんにお買い物に行く予定です。

