



給食だより8月



ひまわりが元気に咲く季節、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。
子ども達がモリモリ食べて元気に夏を乗り切れるよう、今月は夏バテを予防する
夏野菜の栄養パワーや知っておきたい食中毒対策のポイントをお届けします。



やさい

8月31日は「野菜の日」!



一日の野菜摂取目標量は1~2歳が180g、3~5歳が240g。水分・ミネラル満点な夏野菜の「3色の栄養パワー」に注目して、夏バテ知らずの体を作りましょう!

葉緑素 &カリウム

水分バランスを整え、
体にこもった熱やだるさを
逃がします。



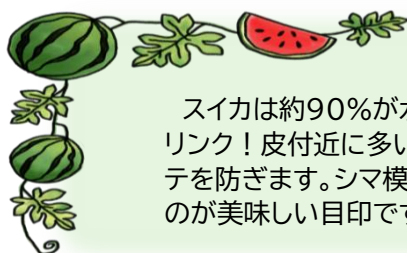
カロテノイド

皮膚や粘膜を強くし、
免疫力を高めて夏風邪を
予防します。



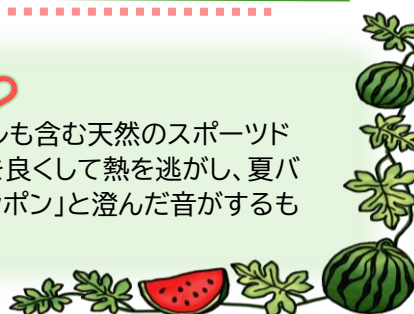
リコピン &カプサンチン

抗酸化力がトップクラス!
夏の強い紫外線ダメージ
から体を守ります。



スイカのひみつ

スイカは約90%が水分で、糖分やミネラルも含む天然のスポーツドリンク! 皮付近に多い「シトルリン」が血流を良くして熱を逃がし、夏バテを防ぎます。シマ模様が濃く、叩くと「ポンポン」と澄んだ音がするものが美味しい目印です。



夏の食中毒対策! おでかけのときのお弁当作りのポイント



- お弁当箱はアルコールや酢で消毒し、食材は箸で詰める。抗菌シートも効果的◎。
- ご飯は梅干しや酢を入れて炊き、おかずの汁気はふき取る。また、冷ましてから詰める。
- 大きめの保冷剤や保冷袋を活用する。

