



給食だより - パリジェンヌ -

担当: 溝上 みどり
E-mail: SaihoujiGroup@outlook.com

プール開きも終えて、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプール遊びを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願い致します。

いろいろな夏野菜をたべましょう

きゅうりやトマトなど、夏野菜がおいしい季節を迎えました。夏野菜にはどんなものがあるのかなどのお話をお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

きゅうり



水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です。（中にはイボのない品種もあります）。

とうもろこし



野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB₁、B₂、カリウムも豊富で特に食物繊維が多く含まれます。

おいしさ・新鮮さの見分け方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

トマト



抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）やビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤はリコペンの色です。

おいしさ・新鮮さの見分け方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに星形の筋があるものがおいしいサインです。

なす



90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見分け方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。

じゃが芋の収穫



とうもろこしの皮むき



おやつの時間に
みんなたくさん
食べました

ばら組さんも
集中してむい
ていました