

2025年 7月号 給食だより

美木多いっちゃん保育園

水分補給をしっかりしましょう。

7月に入るこの時期は、日光の照り返しが強かったり、梅雨のように蒸し暑い日が続くことで、体調を崩しやすくなります。また、この時期は身体が暑さにさに慣れていない為より疲れやすく、食欲も落ちた状態となりやすいです。

熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてください。



今月のトピックス

強い免疫力をつけましょう。

『免疫力』とは、外敵から身を守る「健康の防衛力」です。人間の身体にはもともと、外部から入ってきた細菌やウイルスなど、人間のものとは異なる異物を排除しようとする仕組みが備わっています。

それを免疫と言い、病気にかかりにくいようにするにはこの免疫のパワーは欠かせません。

「免疫力を高める食品」と広告されているものもありますが特定の食品、栄養素だけを摂るのではなく、ごはんなどの主食に含まれる炭水化物はもちろん、肉・魚・卵によく含まれるタンパク質と、野菜に含まれるビタミンやミネラルをバランスよく栄養を摂ることで、人間の免疫力が高められます。

具たくさんのお汁にしたり、苦手な野菜もカレーに入れてみたり、お肉で巻いてみたりしてみるのはいかがでしょうか。

7月の旬ピックアップ

とうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜です。野菜としては珍しくでんぷん質・糖質が多いため高カロリーで、また、食物繊維が多く、胚芽にはビタミンB1、B2、Eが豊富に含まれており、栄養的にも優れた野菜といえます。

お店で選ぶとき、皮付きの場合は、皮の緑色が濃く、ずっしりと重いものがおすすです。粒が見える場合は、粒が揃っているものが美味しいでしょう。