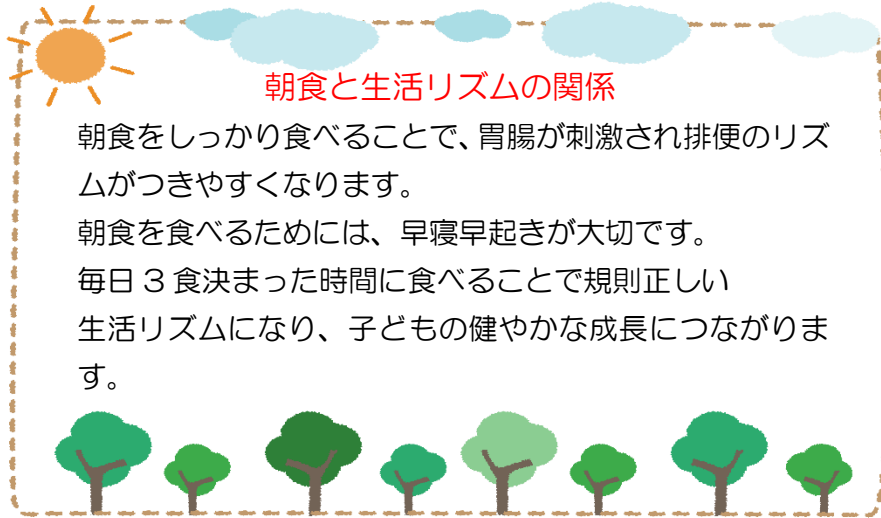




## 給食だより

今年の梅雨はいつ明けるのかと太陽が待ち遠しい7月でしたね。  
そしていよいよ8月夏本番！今年の夏は例年の夏休みとは雰囲気は違いますが、ステイホームでも休みの間に生活リズムが乱れないように、元気で夏をすごしたいですね。



### 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便のリズムがつきやすくなります。  
朝食を食べるためには、早寝早起きが大切です。  
毎日3食決まった時間に食べることで規則正しい生活リズムになり、子どもの健やかな成長につながります。

### ●○簡単朝ごはん●○

#### ご飯とみそ汁

ごはんが炊けなかったら冷凍おにぎりでも良いです。みそ汁に豆腐や卵を落とせば、たんぱく質もとれて身体が目覚めます。

#### パンのときでも

スープなど温かいものを添えられると◎。パンにはチーズやハムなどをのせられるといいですね。

時間がないときはインスタントを使っても大丈夫です。活用しながら朝ごはんを食べる工夫ができるといいですね。

### ●○畑で夏野菜の収穫をしました●○

今年もこばとの森の畑では、きゅうり・なす・トマトなど夏野菜がたくさん採れました。子どもたちが採れたての新鮮野菜を給食室に届けてくれたので、メニューに取り入れたり、ぬか漬けにしてみんなでおいしく食べました。子どもたちやボランティアさんと協力して育てた野菜の味は格別なおいしさですね。

### ～今が旬！夏野菜を食べよう～

- ・トマト  
赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- ・きゅうり  
身体にこもった熱を取り除く作用やむくみやだるさに有効。  
アルコールの代謝を促す。
- ・なす  
ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、  
生体調整機能に優れる
- ・えだまめ  
良質なたんぱく質が豊富で、疲労回復、夏バテ防止に有効

旬の食べ物は「もっともおいしく」「もっとも栄養があり」「もっとも安く手に入り」ます。旬の食材を感謝して味わうことは、日本ならではの素晴らしい食文化ともいえます。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください

