

# 食育だより

No.2

気温も段々と高くなってきました。食欲が低下したり、体がだるくなったりしていませんか？水分をこまめに補給し、暑さに負けないように体調を整えていきましょう。

## 6月の旬の食材「みず、ふき」を献立に取り入れ、食育を行いました！

みんな興味津々で触ったり匂いを嗅いでみたり葉っぱをちぎってみたり、真剣な眼差しでしっかり話を聞いてくれました。かぜ組は「みず」の皮むきも行いました。

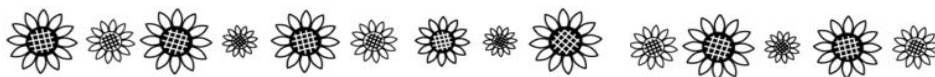
その後の給食で「みず」の味噌汁、牛肉と「ふき」の炒め物が登場すると、会話が弾みたくさん食べてくれました。



「みず」の皮むきに  
挑戦するかぜ組です。

こんなに長く、皮がむけたよ！

みずの栄養はビタミンが多く、美肌効果があります。他にも、ビタミンB1は疲労回復、又チンはぬめりのある赤みずの茎の部分に多く含まれており、胃腸を守って肝機能を強化します。



ふきは水分が多く、低カロリーです。  
食物繊維やミネラル、葉酸が含まれています。

食物繊維…腸を刺激して、便通を良くします。  
カリウム…塩分を排出し、血圧を調整してくれます。  
葉酸・・・貧血防止。妊婦さんには必要な栄養素。



「ふき」の葉の  
大きさにびっくりの  
ほし組です。

## ☆各クラスで収穫された夏野菜を給食に取り入れました！



かぜとそらで収穫したイチゴ。  
ジャムとイチゴミルクにしたよ。



にし組の玉ねぎ



☆7月7日は七夕ランチと  
おやつを提供予定です。  
楽しみにしていて下さいね☆