



# 14'7'がっ 給食だより



## 旬の食材紹介

ビタミンCは

レモンの3倍、 トマトの5倍



### 夏バテ防止に ゴーヤ

- ☆疲労回復 ☆血糖値を安定させる
- ☆コレステロールを下げる
- ☆ガン細胞を抑制する
- ☆ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい

### こどもに嫌われている野菜☆ゴーヤ☆

大人でも多少の好き嫌いがあるように、全ての野菜を「大好き」になる必要はありません。子供の味覚は成長します。焦らず、無理をせず、少しずついろいろな味の経験をさせてあげたいですね。



7/10  
ゴーヤチャンプルー



## 郷土料理紹介

熊本県の郷土料理

「漬つくおと若竹煮」

7/4 メニュー

若竹煮に漬つくねをプラスボリュームがありがたあっさりしているよ！



熊本県では5月の節句に「若竹のように伸びやかに育て」という願いを込めて、この郷土料理を食べてお祝いをするそうです。

## 行事食



じゃこひきまごはん  
餅しがたコロケ

## Q.食欲がないときや夏バテのとき、食事はどうしたらいいの？

### A.無理に食べず、症状に応じた食事を摂ってね

食欲がないときは、1~2日なら無理をして食べる必要はありません。

◎1~2日なら無理に食べなくても大丈夫  
食べたいものを少量ずつ摂って



◎夏バテのとき摂った方がよい栄養

・ビタミンB<sub>1</sub> ・良質のタンパク質

豚肉



とうふ



魚介類

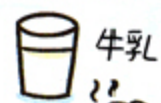


◎水分補給を忘れずに



食べたいと思うものを少量ずつでも摂るようにして、体力が消耗しないようにします。

・ビタミンA



牛乳

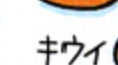


卵

・ビタミンC



ブロッコリー



キウイ

### 〈下痢をしたときの子どもの食事〉

何を食べるかは便の状態と相談して！



夏バテのときは良質のタンパク質やビタミンA、B<sub>1</sub>、Cなどを摂り、水分補給を心がけることで、だるさなどを改善することができます。

夏かせなどで下痢をしたときに食べてよいものの目安は、イラストの通りです。



## ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15

栄養士 菱沼 彩 TEL 022-782-0821  
お客様係 伊藤 純子 FAX 022-782-0822

～アレルギー対応食について～  
卵・乳は対応可能です。  
その他については、  
容器とシートの  
貸し出しをしております。