

## 給食室

梅雨が明け、子ども達が待ちに待ったプール開きの時期がきました✧

子ども達が、暑さに負けず元気に過ごせるよう

おいしい給食作りはもちろんのこと

夏の時期に怖い食中毒予防も徹底して参ります！！



## 行事食予定

### 3 (月) プール開き

おやつは、フルーツポンチです♪

プールでたくさん遊んで、たくさん食べてくれるといいな～☺

熱中症に注意して、いっぱい楽しんでね！

### 7 (金) 七夕のつどい

給食は、お星さまポテサラと七夕にゆうめん、星屑ゼリーです★

果物は夏を感じる、スイカです。

喜んでくれますよ～に！



### 14 (金) 誕生日会

給食は、サクサクな竹輪の磯部揚げに

さっぱりとしたなますを作ります✧

おやつは、甘い南瓜のパウンドケーキにメロンです。

喜んで、たくさん食べてくれるといいな～♪

## 七夕はどうしてそうめんを食べるの？



その昔、7月7日に亡くなり鬼となった帝の子どもが、

疫病を流行らせ、その子どもが好物だった「索餅」をお供えした

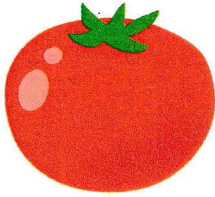
ところ、流行が鎮まったそうです。これにより、七夕の日に索餅を

食べると病気にかからないと言われるようになりました。

そしてこの索餅がそうめんに変化し、行事食になったそうです。

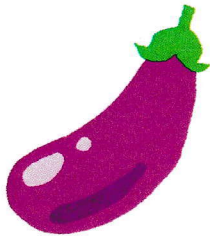
☆今が旬の食材☆

野菜 トマト… トマトの栄養素といえば有名なのがリコピン。



非常に強い抗酸化作用があり、老化の元である活性酸素を減らしたり、紫外線による肌へのダメージを防いだりする効果があります。

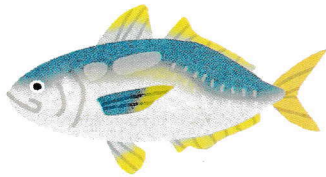
なす… 茄子の紫の皮には紫アントシアニン系色素『ナスニン』



が含まれています。『ナスニン』は、強い抗酸化作用を持っているので、皮ごと食べましょう。最近では、視力や眼精疲労の改善にも効果的だと言われています。

他にも、しそ・きゅうり・パプリカ・おくら・ズッキーニ  
とうもろこしなど、たくさんの野菜が旬を迎えます。

魚 アジ… アジには、ビタミンDが含まれています。



ビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれる成分です。カルシウムの吸収が促進されることで丈夫な骨を作り出したり、筋肉の発達にも作用します。

3月 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	465	17.7	16.2	306	1.4	173
3歳以上	584	21.5	18.8	312	2.0	203

	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.29	0.43	20	3.1	1.3
3歳以上	0.38	0.45	26	4.3	1.7