



給食だより



ジメジメとした天気はまだ続いています。梅雨明けの発表が待ち遠しいですね。湿気の多いこの時季は、菌が繁殖しやすく食中毒に要注意です。まずは外から菌を持ち込まないよう、家に帰った時に手洗い・うがいは必ず行いましょう。

社会福祉法人尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 7月
栄養士

食中毒予防の三大原則

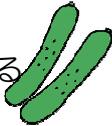
菌を「つけない・増やさない・やっつける」

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！！

野菜がおいしい季節ですね。色鮮やかで日光をいっぱい浴びてすくすく育った夏野菜は栄養がたっぷりで夏に不足しがちな栄養素は、おいしく食べて補いましょう。

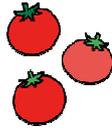
きゅうり

- ・利尿作用
- ・のどを潤す
- ・余分な熱をとる



トマト

- ・食欲増進
- ・余分な熱をとる
- ・のどを潤す



トウモロコシ

- ・胃腸の調子を整える
- ※タンパク質がたくさん！



スイカ

- ・体を冷やす
- ・のどを潤す
- ・利尿作用
- ・むくみをとる



ナス

- ・余分な熱をとる
- ・血の巡りをよくする
- ・化のうやはれを収め



ピーマン

- ・血液をサラサラにする



天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になるころです。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。



- 4日/ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。

