

給食だより 7月



令和8年7月1日
狭山市保育幼稚園課

梅雨明けが待ち遠しいところです。暑い夏は体の消化機能が低下し、食欲が落ちることがありますが、元気いっぱい遊べるよう、今からしっかりと栄養と睡眠をとって本格的な暑さに備えましょう。



オクラやヤマモ、昆布などの海藻類などは、夏の暑い日でも食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。含まれる栄養素をお伝えします。

ペクチン

ネバネバの成分の正体は、水溶性食物繊維のペクチンという成分です。血糖値上昇を抑えるとともに、便通を促す作用があります。また、粘り成分が胃や腸の粘膜を保護し、食欲不振や胃もたれを和らげます。

β-カロテン

抗酸化作用により、粘膜や皮膚を健康に保ち、体全体の免疫力を高めることにもつながります。また、β-カロテンは脂溶性ビタミンであるため、油を使って調理することにより吸収率が高まります。

葉酸

緑黄色野菜に多く含まれ、ビタミンB12とともに、新しい赤血球を正常につくり出すために必要であることから「造血のビタミン」とも言われています。

カリウム

腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿への排泄を促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるとして高血圧予防やむくみ予防に効果があります。

ビタミンC

血管や肌を丈夫に保つ・免疫力を高める・鉄の吸収を促進するといった特徴があります。加熱しすぎると減少するため、「さっと茹でる」「生で刻む」などの調理がおすすめです。

《献立紹介》☆7月10・24日献立☆

材料	子ども2人・ 大人2人分
オクラ	25g
もやし	150g
かつお節	1g
しょうゆ	大さじ1

オクラのお浸し



作り方

- ① オクラは表面を塩でこすり、表面の産毛と汚れを落とし熱湯で1分くらい茹でる。水で冷まし、約5mmの小口切りにする。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、熱湯でさっとゆで水を切っておく。
- ③ ①②としょうゆ・かつお節を合わせ、味をなじませる。