

令和7年6月



給食たより



そよそよと風が心地いい日もあれば、しとしとと雨が降る日もある6月。梅雨に入ると体調を崩しやすいこの時期だから、給食では栄養バランスを考え、子どもたちが元気に過ごせる工夫を凝らしています。もうすぐ運動会、体力がますます必要になる6月。給食だよりでは梅雨の時期を元気に乗り切るポイントの食サポートについてご紹介します。

梅雨の体調管理に！旬の食材パワー

『夏野菜は体冷やす』なんて聞いたことはありませんか？実は、きゅうり、なす、トマト、ピーマンなどの夏野菜は、夏の暑さや梅雨の湿気で体にこもった熱を優しくクールダウンしてくれるんです。まさに「天然のクーラー」のような存在。ビタミン、ミネラルが豊富で、この時期のだるさや体調の乱れを整えてくれます。水分もたっぷり含まれているので、運動会の練習でたくさん汗をかく子供達の賢い水分補給にもつながりますよ。給食でも夏野菜を取り入れて運動会を応援しています！

知ってる？梅雨と食べ物のヒミツ

ジメジメの梅雨の時期は、食べ物にカビが生えやすい時期です。体に良くないカビもあれば、チーズやお味噌など発酵食品など 体に良い働きをするカビもいるんです。ご家庭では冷蔵庫で保存したり、密封したり早めに食べ切ったりすることでカビの発生を抑えられます。湿気に負けず子供たちが安心して食事を楽しめるように配慮していきましょうね。

豆知識

噛むことの大切さ

「もぐもぐ、かみかみ」よく噛んで食べていますか？よく噛むことは消化が良くなるだけでなく「脳の働き」を活発にします。お子様の成長にとって集中力がUPや言葉の発達にも繋がります！ぜひご家庭でも「もぐもぐタイム」を心がけて楽しい食事の時間をお過ごしくださいね！

