

きゅうしょくだより

No.5

令和8年8月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

いよいよ夏本番ですね。

夏バテや熱中症に気をつけなければならない季節となりました。

栄養バランスのとれた食事をして、生活習慣を整え、暑さに負けないからだ作りをしましょう！

給食室より



五感で味わう食事～見た目（視覚）～

食事は視覚が8割といわれているほど、私たちは目からの情報を主として食事をしています。特に食材の色が重要で、食欲を増進させる暖色（トマトやパプリカ、トウモロコシ、卵など）やストレスを和らげる寒色系（ブロッコリー、ピーマン、きゅうりなど）を上手に組み合わせることで、食事をより一層美味しく見せることができます。

また、食材だけでなくお皿の色や盛り付け方などの工夫することで、食欲増進につながる効果があります。

今が旬の夏野菜を使った、園で提供している彩りレシピを下に載せているので、ぜひ参考にしてみてください♪



夏バテ防止に必要な栄養素

★たんぱく質～疲労回復や体力温存に！



★ビタミンB1、B2、C～疲労回復に！



★ミネラル～骨や歯を作り、体内の水分の循環を一定に保つために！



★クエン酸～疲労感の軽減や代謝を活発に！



トマトサラダ（幼児2人分）

【材料】

- ・トマト 1/4個
- ・キャベツ 60g
- ・きゅうり 15g
- ・黄ピーマン 10g
- ・めんみ 小さじ2/3



- ①トマト以外の食材をサッと湯通しする。
- ②トマトは別鍋で湯通しして、食べやすい大きさに切っておく。
- ③①をザルにあげて水で冷やし、水気を絞る。
- ④めんみで味を調整して完成！