



給食だより 8月号

令和7年7月31日

白梅幼稚園

晴れ渡った青空と照りつける太陽。夏の暑さもピークになり、身体も疲れやすくなります。
夏バテにならないためにも、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えて、適切な水分摂取を行いながら、暑い夏を乗り切りましょう！

みそ汁一杯三里の力！！



朝ご飯にみそ汁を一杯飲むと、三里(約12Km)も歩けるほど元気が出るという意味だそうです。みそ汁が持つ栄養価の高さを表したことわざです。みそ汁を飲むことで、汗をたくさんかく夏の水分と塩分の摂取に効果的です。

白梅幼稚園でも7月より熱中症対策の一つとして、一日の活動を始める前に、一杯のみそ汁を飲むようにしています。普段からみそ汁が大好きな子どもたち。「みそ汁の時間だ！やったー」「みそ汁ありがとう」「パワーいっぱいだね」などと様々な声が聞こえてきます。朝のみそ汁を飲み、元気に園生活を送ってほしいと思っています。

なぜみそは身体にいいの？



みその主原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を含んでいます。またみそ自体が発酵食品ということもあり、非常に栄養価の高いものですが、旬の野菜や海藻を入れることで不足しがちなビタミンやミネラルも摂取でき、卵や豆腐を入れることでたんぱく質も摂取できます。まさに夏場の救世主！的な存在です。消化吸収が良く、夏バテの身体にも染みわたります。

具たくさんのみそ汁を飲むことで、栄養バランスのとれた食事をすることができます。ぜひご家庭でもみそ汁活動してみてください。

子どもたちに聞いた!!

好きなみそ汁の具

ランキング

- 1位 かぼちゃ・わかめ
 - 2位 豆腐・玉ねぎ
 - その他…人参・なす・じゃが芋
大根・油揚げ
- という意見がありました。

〈8月の旬の食材〉 なす



なすの紫色の皮の色素『ナスニン』

ポリフェノール的一种で、抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防をはじめ、目や肝臓の働きを活性化する効果があります。できるだけ皮をむかずに調理するとナスニンを有効に摂取できます。

園で採れた白なす

白なすにはナスニンは含まれていませんが、加熱するととろけるような食感が楽しめます。独特の甘みとコクがあり、瑞々しいのが特徴です。



ナス



インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なもののほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくと変色を防げます