

8月の給食だよ

この日は七夕の日の特別メニューで、スイカを使った器に入れて提供しました！



～おやつの様子～



「お星さま！」「スイカ丸い！」と色々な声を聞かせてくれました♪



夏野菜にはカリウムを豊富に含んでいるものも多く、カリウムは利尿作用があるため、尿を出すことによって体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが長所です。またきゅうりや茄子などの水分が多い野菜もあるため、水分補給としても役立ちます。



【きゅうり】

95%が水分。カリウムが多く含まれている。ビタミンCを壊してしまう酵素も含まれているが、お酢と一緒にとるとその働きは抑えられるため、酢の物などがおすすめ



【茄子】

93%が水分。カリウムも多く、皮の部分にポリフェノールが多く含まれているため皮ごとさっと炒めたり揚げたりするのがおすすめ