

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、からだのほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。



## 明石市立幼稚園の給食が出来るまで

### 給食の栄養目標量を決定

こども育成室（明石市）は、明石市立幼稚園の給食で提供する食事の栄養目標量を決定

### 給食委員会の実施

幼稚園長、こども育成室の指導主事や管理栄養士等の職員が委員となり、給食について協議 ⇒ 検討内容は給食業者と共有し、献立内容に反映

### 献立の決定

こども育成室と給食業者の管理栄養士が相談し、栄養目標量にもとづき給食の献立を作成し、給食委員会や各幼稚園現場での意見も反映

### 給食の調理

市立幼稚園の給食は、給食センターで一日約 2,400 食を調理  
⇒ 配送車によって給食センターから各幼稚園に配送

### 喫食

給食は、園児に提供する前に幼稚園長等による検食（弁当の喫食確認）を実施

### 給食内容の見直し

各幼稚園での検食の記録や給食委員会の委員の意見を参考に、次回の献立作成に反映

## 給食委員会で話し合った内容例

- ・新入園児が多い4~5月は子どもが食べやすい献立にしましょう。
- ・行事食や小学校の献立を取り入れるなど、いろいろな食材や献立を取り入れて、食の経験を積み重ねましょう。
- ・子どもたちに人気があるメニューは頻度を増やしましょう。



## 夏野菜で体の中から涼しく！

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする効果があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富。体の余分な水分を排出して、体内の水分量を調整してくれます。

### きゅうり

きゅうりは約95%が水分で、利尿作用があるカリウムも多く含むため、体にこもった熱を排出して体を冷やす効果があります。



### ピーマン パプリカ

ビタミンCを多く含み、免疫力の向上や疲労回復効果が期待できます。

### トマト

トマトにはビタミンCが多く含まれています。また、赤い成分である「リコピン」には強い抗酸化作用があり、美肌効果が期待できます。

