



給食だより 7月

発行日 6月28日

今年は例年に比べ遅い梅雨に入り、とても暑い真夏の日もあれば梅雨らしい、じめじめした日もありました。そんな天気の中でも、子ども達が植えた野菜や稲の苗などは、太陽の光をたくさん浴びて、元気に育っています。真夏の暑さにも負けない子ども達は、園庭で元気に遊んだり、水浴びをしています。たくさん汗をかくような日は、熱中症にも注意が必要です。小まめに水分補給をして、夏バテしないように気を付けましょう。



夏の食事のポイント！

夏は身体に熱がこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。そんな時におすすめの食品は、ビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまめ等もビタミンB群が多いのでおすすめです！また夏に旬を迎える野菜（夏野菜）には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を助け、のぼせを冷ます働きがあります。



7月の旬

あゆ いわし うなぎ かじき かれい
いんげん えだまめ おくら かぼちゃ
きゅうり とうがん なす スッキー
トマト とうもろこし ゴーヤ うめ
ピーマン レタス すいか メロン
オレンジ パイナップル もも ぶどう

お知らせ

- そら豆のさやむきを行いました。みんなでむいたそら豆は、おやつに美味しくいただきました。
- 先日、以上児さんが園の畑でじゃがいも掘りをしました。土の中から小さい芋が出てくると「赤ちゃん芋！」と見せてくれました。「まだあるかな？」と、何度も土を掘る様子も見られました。収穫したじゃがいもは、肉じゃがで使用し美味しくいただきました。
- 7月の食育活動として、とうもろこしの皮むきを予定しています。

七夕

七夕は、五節句のひとつで縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため七夕の節句ともいいます。また、七夕にはそうめんを食べる風習があります。中国より伝わった策餅(小麦粉と米粉を練って縄状にしたお菓子)がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。昔の人は、暑い日に白く涼しげなそうめんを食べて夏の暑さを乗り切っていたのかもしれないね。保育園では、5日の給食を七夕メニューにしています。お楽しみに！！