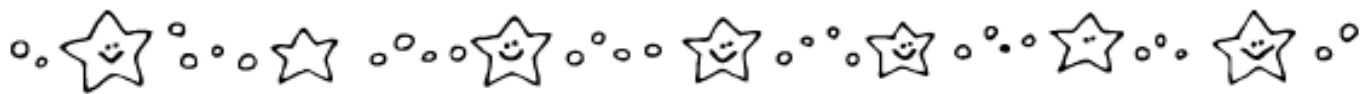


きゅうしょくだより

2024年7月
さくらんぼ保育園



だんだんと暑い日が続き、夏を感じる季節となりました。この時期は、暑さによる食欲低下になりがちです。暑さ対策をしっかりと行いながら、しっかりと食べることも意識して暑い季節を乗り越えられるように備えていきましょう。また7月になると、七夕祭りや4・5才児の楽しい行事などがあります。いろんな活動を楽しみにしながら元気いっぱい遊んでいきましょう！

*****~七夕について~*****

七夕は7月7日、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える夜のことであり、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては楽しい行事のひとつです。

さて、七夕に食べる料理としてそうめんが思いつきますよね。七夕にそうめんを食べるようになった由来は、中国の「索餅（さくべい）」という小麦粉を使った料理だと言われています。7月7日に索餅を食べると1年間、無病息災で過ごせるという伝説が、奈良時代に日本に伝わってきました。その索餅が時代を経てそうめんに変わり、現在の七夕の行事食として食べられるようになりました。

暑くて食欲が落ちるこの季節、ツルツルとのおどろしがよく食べやすいそうめん。ぜひご家庭でもそうめんを天の川に見立てながら、彩りのあるオクラやトマト、お肉や卵などのたんぱく質も取り入れ栄養バランス良く作り、七夕を楽しんでみてくださいね。

給食では、たなばたきゅうしょくとして、七夕冷麦と七夕ゼリーを作ります！

いただきます！ごちそうさまでした！

ご飯を食べる前には「いただきます！」、ご飯を食べ終わった後は「ごちそうさまでした」といいますよね。それぞれの言葉の意味を知っていますか？「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

食事の挨拶は、命をいただくことや人々の感謝を込めるためにとても大切なことです。また、言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。ご家庭でも子どもに食事のあいさつをする意味を教えたり、意識するように伝えてみてはいかがでしょうか？

