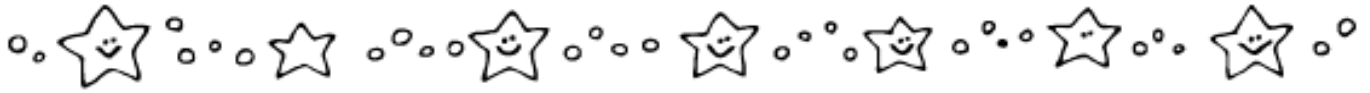


きゅうしょくだより

2025年7月
さくらんぼ保育園



梅雨が明けると夏本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り越えましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また7月は、七夕給食や夏祭り給食、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ながら元気いっぱい遊んでいきましょう！

***** ~七夕の日、星に願いをこめて~ *****

七夕にちなんだ食べ物とは？

夏といえばそうめん！昔から七夕の日には、細くて白いそうめんを天の川に見立てて食べる風習がありました。夏の暑さで食欲が落ちやすい時期でもつるっと食べやすく、水分補給にもぴったりのメニューです。

給食では、七夕給食として、七夕冷麦と七夕ゼリーを作ります！季節を感じる食材や行事食を通じて、子どもたちに食べることの楽しさを伝えるチャンスです。園でも、子どもたちが「みて嬉しい・食べて楽しい」給食づくりの工夫を心掛けています。ご家庭でもぜひ、お子さまと一緒に楽しい七夕を過ごしてみてくださいね。

～トウモロコシの皮むきをしました～



日増しに暑くなってきましたが、そんな暑さにもめげない子どもたちがいっぱい遊んでいます。古くは、万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させ食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、夏の暑い日の食事には注意してあげてください。また、食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。そして、暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、といて、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって、疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には、麦茶や番茶などが望ましいです。夏バテしないように、よく食べてよく寝てしっかり水分補給を心掛けるようにしていきましょう。



夏野菜の効果はたくさん！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。その他にも様々な効果があります。いろいろな夏野菜を積極的に食べるようにしましょう！

- ・トマト…赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。
- ・キュウリ…体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。

