



7月 きゅうしょくだより

— 7月号 さいこうこどもえん —



気温や湿度の高い日が続いています。これから本格的な暑さを迎えますが、ご家庭でも熱中症対策や食中毒予防に努めていただきたいと思います。

暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずにしましょう。

～7月目標～ ◎ 暑さに負けない食事を知って、丈夫な体を作りましょう。

～暑さに負けない！元気に夏を乗り切るために……～



5つのPoint!

その1.「朝ごはんをしっかり食べましょう！」

朝ごはらは、1日の活動の原動力になります。元気よく1日をスタートさせるためにも大切です。元気に過ごすためにも朝ごはんを必ず食べましょう！



その2.「たんぱく質でパワーアップ！」

手軽に食べられる夏定番のそうめんや冷やむぎだけでは栄養が偏ります。肉・魚・卵・豆腐のたんぱく質もとりましょう！



その3.「冷たい飲物や食べ過ぎに注意しましょう！」

冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎは、おなかを冷やし食欲が低下してしまいます。冷たい物には、糖分もたくさん含まれます。冷たい物は程々にしましょう。



その4.「夏野菜をたっぷり！」

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。



その5.「香辛料や酸味で食欲増進！」

食欲のない時は、とうがらし・カレーなどの香辛料や、にんにく・生姜などの薬味を料理に加えると食欲が出ます。焼き魚や揚げ物にレモンの絞り汁をかけても食欲がわきます。



～ 季節と食のおはなし ～ 「七夕の行事食」



1年に一度しか会えない、彦星と織り姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「素餅(さくべい)」という小麦料理人がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織り姫の織り糸に見立てるとい説もあります。園でも七夕メニューで給食にそうめんを取り入れます。ぜひ子どもたちに、「元気に過ごせるように、そうめんを食べるんだよ」とご家庭でもお話をして下さい。



食育クイズ

土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が始まったのはいつごろでしょう？

- ① 室町時代
- ② 江戸時代
- ③ 明治



～ 6月の誕生会の給食 ～



～誕生会メニュー紹介～



6月の誕生会は、昆布ご飯・チキンカツ・ポテトサラダ・パイン缶・コーンスープでした。昆布ご飯は、しそ昆布に寿司飯がベースの美味しい味に仕上がりました。ポテトサラダは、園で育てたじゃが芋も入りました。下にきゅうりを棒状に添えたことで、かたつむりをイメージして盛り付けました。子どもたちが喜んで食べてくれて良かったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに



7月うまれのおともだちのしょくじふうけい



クイズの答え



② 江戸時代

江戸時代中期の文人であり科学者でもあった平賀源内が、夏場に売れ行きが悪いことをうなぎ屋に相談されて、「本国土用の丑の日」と宣伝文の書かれた看板を置かせたことから始まったという説があります。