

7月の給食だより



平成30年7月1日
津屋崎保育園

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。暑くなると、食事がさっぱりしたものや冷たいものだけに偏りがちになります。栄養までが偏って夏バテになってしまわないように、三度の食事をきちんととって体の調子を整え、毎日を元気よくすごしましょう。

七月七日 七夕

七夕というと、織姫とひこ星が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話があります。この星祭の行事は中国から日本に伝わってきました。

また、日本には古くから夏の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが、今の七夕行事です。

保育園の七夕行事食

7月6日(金)七夕・誕生会

洋風ちらし寿司 トマト

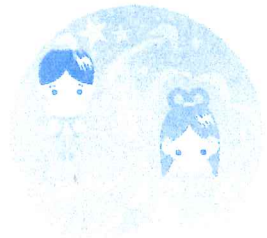
魚のこつこつ焼き

短冊サラダ

ぞうめん汁

クリームスイカ

※クリームスイカは福間でとれる黄色いスイカです。



初夏からの健康管理

1. なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。
2. たんぱく質や脂肪を適切にとる食事で、夏をのりきる体力をつけておきましょう。ジュースやアイスばかりでは力がつきません。
3. 生体のリズムを整えましょう。
夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ごはんを食べましょう。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

◎夏野菜の収穫

保育園の畑のなすやきゅうり、ピーマン等の夏野菜が太陽の光をいっぱい浴びて、大きくなっています。収穫した野菜を給食に使用すると、子どもたちはとても喜んで食べています。

きゅうり
緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言葉から名づけられました。

ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く腸腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。