

7月の給食だより



令和5年7月
津屋崎保育園

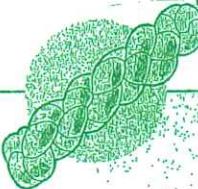
梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。暑くなると、食事がさっぱりしたものや冷たいものだけに偏りがちになります。栄養までが偏って夏バテになってしまわないように、三度の食事をきちんととて体の調子を整え、毎日を元気よくすごしましょう。

七月七日 七夕

七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説があり、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんています。

「索餅」とは?

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”的一つ。



保育園の七夕行事食

1月7日(金) 七夕・誕生会

鶏ごぼうピラフ

魚のこつこつ焼き トマト

短冊サラダ

そうめん汁

すいか



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。

また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけこれからも本格的な暑さに備えましょう。

*適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

*しっかり睡眠



早寝・早起きを中心に行いましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

*バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

*こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



④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に浴びて、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。