

7月の給食だより



令和 2 年 7 月 1 日
津屋崎保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。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、暑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、さっぱりして気持ちよく過ごせますよ。

七夕にそうめんを食べるのはなぜ？



7月7日は七夕です。そして、七夕につきものの食べ物といえば、そうめんです。七夕にそうめんを食べるのは、おりひめが布を織るために使う、糸にみたてているからです。そうめんは炭水化物なので、食べると力がわいてきます。暑くて食欲のない日にも、するする食べられるので、夏バテ防止にもおすすめです。

七夕は、日本に古くから伝わる行事です。笹におねがいごとを書いた短冊を飾り、そうめんを食べて、家族みんなでお祝いをしましょう。

保育園の7月7日のメニューは

☆鮭の彩りピラフ

☆鶏肉のねぎソース

☆短冊サラダ

☆七夕スープ ☆トマト

☆クリームスイカ

です。



※クリームスイカは福間でとれる、黄色いスイカです。

夏場の食事のポイント



☆ビタミンB1を含む食事を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。



☆夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

いつもとちょっと違った風味をプラスワン

・チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣→カレー粉

・冷しゃぶ、冷奴、サラダ→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ

・スープや煮物のあんかけなど→くず粉や片栗粉でトロ味をつけて

ひんやりとのどごしをやわらかくする。

☆冷たい飲み物とりすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。

熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりす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、冷やしすぎには注意しましょう。

ミニ食材図鑑

