

# 7月の給食だより



令和元年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。暑くなると食欲がおちて、冷たい物やさっぱりした物をよく食べるようになります。栄養が偏って夏バテになってしまうように食事をしっかりと、暑い夏を乗り越えていきましょう。

## 七夕にそうめんを食べるのはどうして？

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5日のメニューは

- ☆チキンライス
- ☆エビフライ
- ☆短冊サラダ
- ☆七夕スープ
- ☆クリームスイカ



です。

※クリームスイカは福岡でとれる、黄いスイカです。

## なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

夏におすすめの食品は豚肉です。たくさんのビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ、焼き豚などに野菜をそえればさっぱり食べられます。

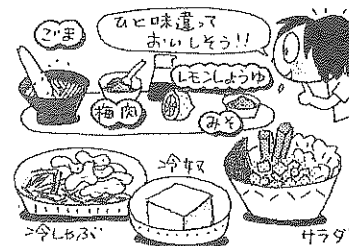
夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。食生活が充実していれば、病気も逃げていきます。

## 夏の食事で気をつけること

○ちょっと風味をつける

しその葉、ごま、梅干、しょうが、ごま油、カレー粉など

○盛り付け方に工夫をする(彩りを考える)



## 保育園の夏野菜

保育園の畑でも夏野菜が大きく育ってきています。

きゅうり、なす、ピーマンなど大きく育った野菜を子ども達が収穫して給食室に持ってきてくれます。子どもたちが育てたおいしい野菜を給食にもたくさん使っていきたいと思います。

