

平成 30 年 7 月 1 日
岩 保 育 園

7月 給食だより

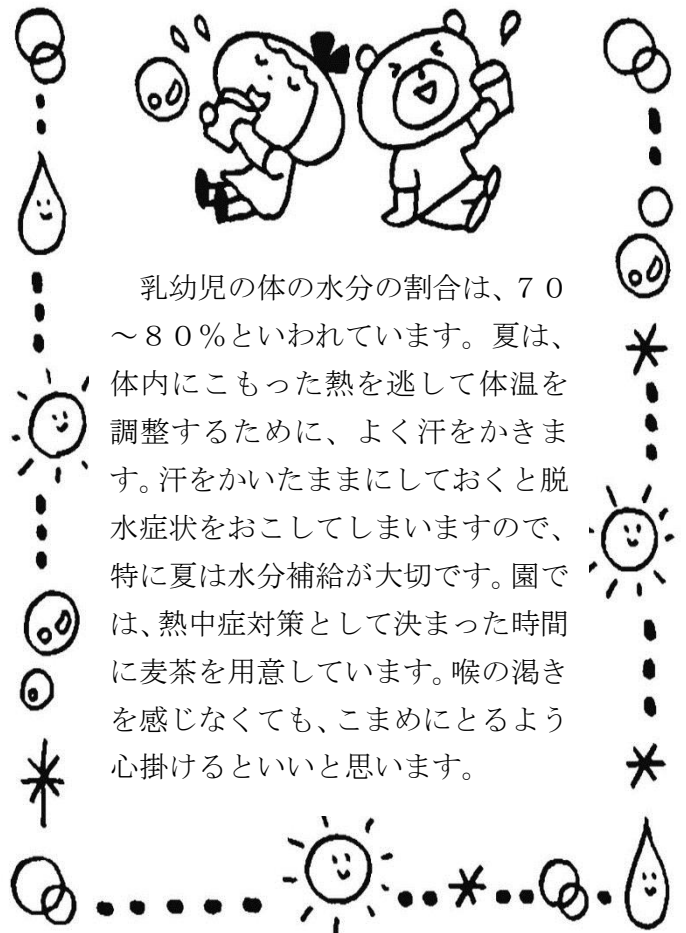


日増しに暑くなってきました。気温が高くなるにつれ、体は疲れやすくなります。また、食欲が減退しさっぱりした食事になりがちで、冷たい飲み物もたくさん飲んでしまいます。それにより体調を崩してしまいます。こんな時こそ 規則正しい生活とバランスのとれた食事ですら暑さに負けない体を作りましょう。特にビタミン B1 が不足すると体がだるい、眠いなどの症状がでるので 積極的に食事に取り入れる工夫をしましょう。

七 夕 7月7日



七夕は、「たなばた」「しちせき」とも読み古くは奈良時代から行われてきたお祭り行事です。また、1年に1度 織姫と彦星が天の川を渡って、会うという説話があります。6日の夜、五色の短冊に願い事を書いて笹竹につるすと字や針仕事が上手になるなど、願いがかなうと言われています。給食では、6日に七夕祭りの料理として七夕すしと、天の川に見立てたそうめん汁がでます。そうめんのうえに白玉麩と星の形のオクラがのっています。



乳幼児の体の水分の割合は、70～80%といわれています。夏は、体内にこもった熱を逃して体温を調整するために、よく汗をかきます。汗をかいたままにしておくと脱水症状をおこしてしまいますので、特に夏は水分補給が大切です。園では、熱中症対策として決まった時間に麦茶を用意しています。喉の渇きを感じなくても、こまめにとるよう心掛けるといいと思います。

5月に夏野菜の苗を植えました。今年はミニトマト、なす、ピーマン、きゅうりと初めてパプリカにも挑戦しました。その野菜が生長したら、子どもたちの手で、収穫をします。自分たちで水やりをし、収穫した野菜の味は、きっと格別で、おいしいと思います。野菜を食べるのが苦手な子どもたちも、喜んで食べてくれると思います。

