



令和8年7月1日
岩 保 育 園

7月 給食だより

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。熱中症予防のためにも「喉が渇く前に」、「こまめに」水分補給をするようにしましょう。今月は七夕や夏祭りといった行事があります。給食も7月7日に七夕のメニューを提供しますので楽しみにして下さい！

食育活動

- ・夏が旬の「とうもろこし」の皮むきを、ぞう組さんにお手伝いしてもらいます。剥いてもらったとうもろこしは調理室で茹でておやつに提供します。
- ・ぞう組さんが育てている野菜は収穫できるようになり、「野菜とれました！」と給食室に届けてくれます。感謝を込めて給食に使わせていただいています。

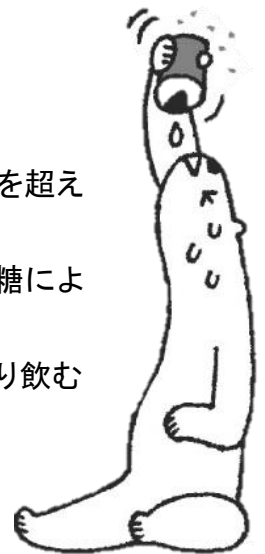
甘いジュース、 普段どのくらいのんでいますか？



子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は 15gです。
甘いジュース1本(500ml)には砂糖が約 30~60g含まれています。
つまり、500ml のジュース1本を飲み干せば、1日の砂糖の摂取量を超えてしまいます。

砂糖の摂り過ぎは虫歯や肥満の原因や、大量摂取後の低血糖により、イライラしやすくなることもあります。

暑くて冷たいジュースを飲みたくなったときは、少量ずつ、ゆっくり飲むようにしましょう。また、飲んだ後は歯を磨きましょう。



7月7日は「七夕」



織姫と彦星が年に一度会える七夕の日です。

平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まりました。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が今も続いています。

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補い、暑い夏を乗り越えましょう！



旬の食べ物

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・すいか
- ・とうもろこし



夏野菜には
水分が豊富です