給食だより

令和4年　7月　1日
認定こども園　深江幼稚園
給食室

水分補給が大切です。多めのお茶をお願いします

　あっという間の梅雨が終わり、暑さが本格的になってきました。
こども達は木陰を選んで遊んでいますが、午前中にはすでにシャワーでも浴びたかのように汗びっしょりです。体温調節機能が大人より発達していない小さいこども達は脱水にならない為にこまめな水分補給が重要です。
こりす組さんはストロータイプの水筒から容量が多い直のみタイプに変わる子が増えています。
活動量や飲む量が多いきりん組さんやうさぎ組さんは大きめの水筒にしたり、2本持たせるなどの工夫をお願いします。

バランスよく食べて夏バテ予防

夏バテに注意しましょう

　夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏バテを防止するためには、暑くなる前から規則正し
栄養バランスのとれた食事を取り、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動
することが大切です。

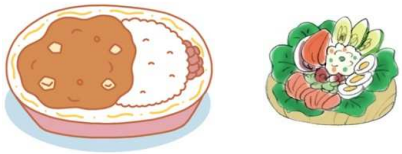
夏野菜を食べましょう

　夏が旬の野菜は、夏の時季,栄養価が高く、不足しがちな栄養素を効率よく補う事ができ、体の熱を冷やす作用があります。園でもクラスで育てた胡瓜やミニトマト、茄子など食べています。

麺は具だくさんにしましょう

　麺類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足して、夏バテの原因になります。麺に野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスが整います。

食欲がわかない時のひと工夫



　食欲がわかない時には香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、大人にはコショウなどを加えてもおいしく食べられます。

7月7日は七夕

　七夕は、五節句のひとつで、もともとは「しちせき」といいました。この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

どうして七夕にそうめん？

　七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた「索餅（さくべい）」（小麦粉と塩と水でつくった麺）を供えていたといわれています。この索餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。