



7月給食だより

令和6年7月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士



梅雨が始まり、夏が近づいています。この時期は急に暑くなるため、食欲も低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると体力の低下にも繋がりますので、夏バテ予防の為に栄養バランスに気を付けた食事を心掛け、暑さを乗り切る体を作りましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でも七夕行事食として“そうめん”を提供します。



水分補給はこまめに。

《スポーツ飲料・経口補水液》

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが乾いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



かぜ組 水耕栽培『チンゲン菜』を収穫しました

かぜ組さんで水耕栽培の種まきを行い、週に一度水やりをし“チンゲン菜”を育てました。収穫の時期を迎えるとケースいっぱい“チンゲン菜”が生長しました。収穫したチンゲン菜は給食のきのこスープに入れて保育園の子ども達みんなで美味しく頂きました。



食育集会『三色食品群について知ろう』

6月の食育集会では黄・赤・緑レンジャーが登場し、『三色食品群』について教えてくれました。黄色は“つよいちからをつくる”、赤色は“からだをしょうぶにする”、緑色は“からだのちょうしをととのえる”働きがある事を知りました。当日の給食の食材をほし組の子ども達が色分けをして、どのレンジャーもパワーを発揮できる事を確認できました。

