

給食だより NO.4

松葉保育園 令和 7年 7月・8月



夏本番が近づき、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしています。暑さで食欲が落ちやすい季節ですが、給食では旬の食材を取り入れて、子どもたちが楽しく食べられるように工夫しています。7月は七夕やプール遊びなど、わくわくする活動がいっぱいです。こまめに水分補給を行うとともに熱中症対策を行うことが大切です。給食でも夏の体調管理をサポートしていきます。



夏バテに気を付けよう

気温や湿度が高くなるこれからの時期は夏バテに注意が必要です。夏バテとは、食欲がなくなったり、元気がなくなったりなど夏の暑さの体調不良のことを言います。食事や生活習慣を見直し夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。

☆朝ご飯をしっかりと食べよう

夏は暑くてなかなか食欲がわきません。しかしきちんと食事を摂らないと夏の暑さには勝てません。特に朝ご飯は頭と体に栄養を送り、一日の活動のエネルギーのもとになります。しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

☆こまめに水分補給をしましょう

夏は汗をたくさんかきます。汗をかくことによって、体の水分がすぐに失われます。「喉が渴いた」と思った時には、体の中の水分はすでに失われています。特に暑い日や外にいるときは30分に一度は水分補給を行うようにしましょう。

☆冷たいジュースやアイスの摂りすぎに注意しましょう

暑い日には冷たいジュースやアイスについつい手が出てしまいがちですが、摂りすぎると胃腸が弱り食欲がなくなってしまいます。ジュースやアイスは摂りすぎないように注意しましょう。

☆おうちでも気を付けたいポイント

冷たいものばかりに偏らないようにしましょう。
食欲がないときは、果物やおにぎりだけでも大丈夫です。体調を見ながら調整しましょう。
朝ご飯をしっかりと食べて、一日を元気にスタートしましょう。

土用の丑の日 「ウナギ」



土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

土用の丑の日といえばウナギですが、江戸時代に平賀源内が夏に売れないウナギを売るために「丑の日にウナギを食べるといい」と宣伝した逸話が有名です。

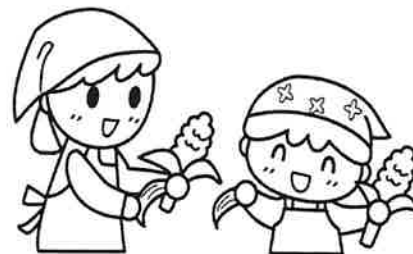
その他にも丑の日には「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えもあります。

今年の土用の丑の日は7月19日と31日です。31日には「う」のつく食べ物を給食で提供する予定です。どんな食べ物が出たか聞いてみてください。



とうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は見たことも食べたこともあります。実の数だけ長いヒゲがあることを知っていますか? 今月のなでしこ組の食育活動ではとうもろこしの皮むきがありますが、思った以上に力のいる作業です。始めるきっかけは大人の力が必要ですが、頑張ってむいたとうもろこしの味は格別なおいしさです。ご家庭でも楽しんで味わってください。



【食卓のすすめ】

6月にはずらん組がカレークッキングに挑戦しました。包丁を初めて使った子も一生懸命に取り組み、給食を食べ終わった後に「カレーおいしかった!」と言って達成感に溢れた顔で報告しに来てくれました。クッキング当日はお天気にも恵まれ、園庭で園長先生と一緒にカレーを食べることで、たくさんおかわりをしていました。松葉保育園ではこのような体験をたくさん経験し、子どもたちに食べることの大切さ、みんなで食べることの楽しさを日々伝えていきます。給食室入口付近にある掲示板にずらん組からクッキングのお礼のお手紙をいただきましたので掲示してあります。ご覧ください。