



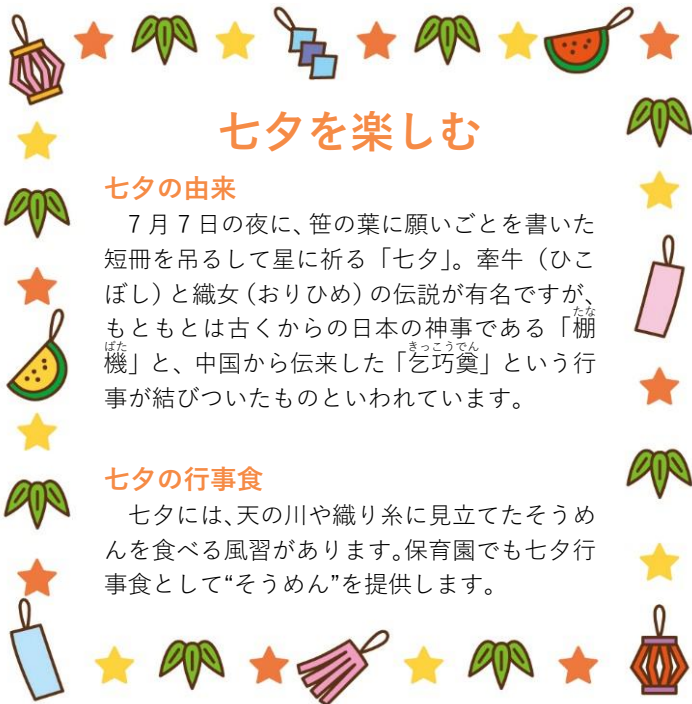
7月給食だより

令和7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

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は蒸し暑い日が多く、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。

水分補給のタイミング

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。水や麦茶がおすすめです。

起床時、食事やおやつの時、出かける前と帰宅後、運動や遊びの前後、入浴の前後、就寝前など毎日の生活リズムの中で水分を摂る習慣を付けていくことが大切です。1度に飲む量の目安は子供の場合コップ1杯程度（50～150ml程度）です。

屋外での遊びはもちろんですが、プールや水遊びの前後も忘れず水分補給を行いましょう。



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“からだをじょうぶにする”、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。当日の給食では「これは〇〇レンジャーなんでしょ？」と聞いて楽しんで食べる姿が見られました。



～旬の野菜を食べよう～

《夏野菜は水分豊富、食事で脱水予防を》

夏野菜…きゅうり、トマト、なすなど。ビタミンやミネラルも豊富です。1日に摂取する水分のうち、約半分は食事から取れると良いですね。汁物にすると効率良く水分補給ができるとともにミネラルである塩分も取る事ができます。

《冷やっこや枝豆は糖質代謝に有効》

糖質の代謝に必要なビタミン B1 が不足してしまうと、夏バテ気味になってしまいます。冷やっこや枝豆はたんぱく質と代謝に必要なビタミン B1 が多く含まれます。また、豚肉にも多くビタミン B1 が多く含まれています。

