



気温の高い日が続くと、子どもたちは冷房の効いたお部屋で過ごすことも増えてきます。体の内側が冷えてしまうと、食欲が落ちたり、なんとなくだるさが続いたり…。そんな時は、“温かい汁もの”や“ごはん+味噌汁”の和食スタイルが、内臓をやさしく温めてくれます。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



七夕の由来 七夕を楽しむ

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（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」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たり、5色の短冊にちなんで、青赤黄白紫の食材を取り入れたりします。給食でも、人参の赤、おくらやブロッコリーの青、卵の黄、ごはんやそうめんの白、ぶどうジュースの紫を取り入れて七夕のメニューを作ります。当日の給食を楽しみにしててくださいね。

かぜ組で『きくらげ』を収穫しました

かぜ組(2歳児)できくらげの栽培を始めました。成長したきくらげを収穫すると、給食室まで届けてくれます。最初の1回は1枚だけの収穫だったので、給食のスープに入れて、かぜ組さんだけで食べました。次の収穫は、大きなきくらげがたくさんとれたので、給食のチンゲン菜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。教室を回る際に、今日のスープにはかぜ組さんが育ててくれたきくらげが入っているよと言うと、たくさん子ども達が、「これ?」「この黒いやつ?」とスープの中からきくらげを探して食べる様子が見られました。こりこりした食感が楽しい生のきくらげは、みんなから大人気でした。



6月食育集会

『三色食品群について知ろう』



6月の食育集会では赤・黄・緑の『給食戦隊食べるんジャー』が登場し、『三色食品群』について教えてくれました。赤色は“からだをしょうぶにする”、黄色は“つよいちからをつくる”、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、みんなで「えいようのうた」を聞いて、三色食品群のおさらいをしました。給食の時間には、「パンは黄色!」「お肉は赤だよ!」と、色分けを意識した様子が見られました。お家でもぜひ、色分けをしてみてくださいね。



水分補給について



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。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。

子ども達はなかなか自分で「水が飲みたい」「塩分が足りない」と気づくことが出来ません。その分、給食を通じて水分や塩分を補える体を守るメニューを心がけています。塩分は取りすぎには注意が必要ですが、発汗量が多い日には適量のナトリウム補給も必要です。給食では、梅や味噌などを取り入れ、自然な塩分を活用しています。また、暑いからと言って冷たいもの取りすぎは胃腸に負担をかけます。麦茶や果物も常温に近い温度で提供しています。クラスでは自分のコップや紙コップを使って、いつでも水分補給ができるようにしています。