



7月 給食だより



R2. 6. 30 西合志東保育園

毎日蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。まだまだ雨の多い日が続きそうですが、暑さに負けない身体づくりをするために、夏野菜や栄養のある物を食事に取り入れて、しっかりと体力をつけていきましょう。

7月7日は・・・七夕



七夕のいわれ

七夕は本来、旧暦7月7日の行事で五節供のひとつです。6日の夕方に笹竹などに飾り付けをし、7日の朝に川や海へ流します。これを「七夕流し」あるいは「七夕送り」とよんでいます。七夕というと、牽牛星（彦星）と織女星（織姫）が年に一度天の川を挟んで会うというお話が思い浮かびますね。この星祭りの行事は中国から日本に伝わってきました。

七夕にまつわるもの

- 竹・・・七夕の日に神を迎え入れるという神聖な意味がありました。今は願い事を書いた短冊をつるします。
- お供え・・・七夕まつりは地方によって様々ですが、多くの地方で「七夕様」と呼ばれ、人形を作るところもあります。
- 七夕そうめん・・・五色のそうめんを食べます。そうめんの流れる様子が天の川を想像させ、また、そうめん的一本一本を織り糸とみなしています。

保育園でも七夕そうめんをみんなで食べたいと思います。



こまめな水分補給が大切です！！

水分補給の基本は、のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。ご家庭でも休日の外遊びの時などでは水筒を持参して、こまめに水分補給ができるよう声をかけてあげてください。

美味しい旬の夏野菜



- とうもろこし・・・そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒がそろっているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。
- 枝豆・・・大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富です。
- すいか・・・夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べられません。