



気温が高い日が続き、子どもたちは園庭で水遊びを楽しんでいます。夏バテ予防に今月はカレー粉や酢を使った料理を多く入れています。よく遊び、よく食べて、よく眠り休養して夏バテにならないように注意しましょう。

バランスよく食べて夏バテ予防

夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることを行います。夏バテを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養のバランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることがたいせつです。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと食事もしゃべりとしたものになりがちですがそればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミン、ミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米などビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



七夕にそうめんを食べるのはなぜ？



七夕には、機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた索餅(さくべい)(小麦粉と塩と水で作っためん)を供えていたといわれています。この索餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

7/5(金)七夕会の日に給食で七夕そうめんを出します。
お楽しみに☆

収穫物ぞくぞく！



6月に入りきゅうり、なすの収穫が続いています。きゅうりはゆかり和えやスティックにしてマヨドレやみそマヨで、なすは炒めて食べました。普段食べない子も食べてくれていました。

採れたてはおいしいね♪



給食より

かたつむりクッキー🍪を出しました。みんな喜んでたべてくれました！



『食育クイズ』

さくらんぼの可食部は、実ではありません。为什么呢？

① 葉 ② 茎 ③ 枝



A: ①葉 赤い部分は実のようですが、元は葉っぱです。実は種だと思っていた硬い部分の中にあります。



お知らせ

気温が高い7月から9月末まで衛生の観点からサンプルケースが実物展示から写真展示になります。