



たべるのだいすき

元気に夏を迎えましょう

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。子どもは脱水を起こしやすいため、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。暑さで食欲が落ちやすい時期ではありますが、夏バテ防止のためにも栄養満点の夏野菜を多く取り入れた給食を提供していきたいと思ひます。

クッキング報告

そら豆の皮むきをしました！

先月、3歳児のクラスでそら豆の皮むきを行いました。エプロンを着けるとときから、ニコニコ笑顔の子どもたち！準備を終えてそら豆を見せると目を輝かせていました。皮をむくのに力が必要で苦戦している子もいましたが、きれいにそら豆をむくことができました。

「できた！」「中がふわふわしてる」「お豆ツルツル～」など友だちと話しなが、感触や匂いを楽しんでいました。

むいたそら豆は、塩ゆでして給食の時に食べました。普段は野菜が苦手な子も一口は食べてみようとする姿が見られたので、嬉しく思いました♪



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分補給をしましょう。

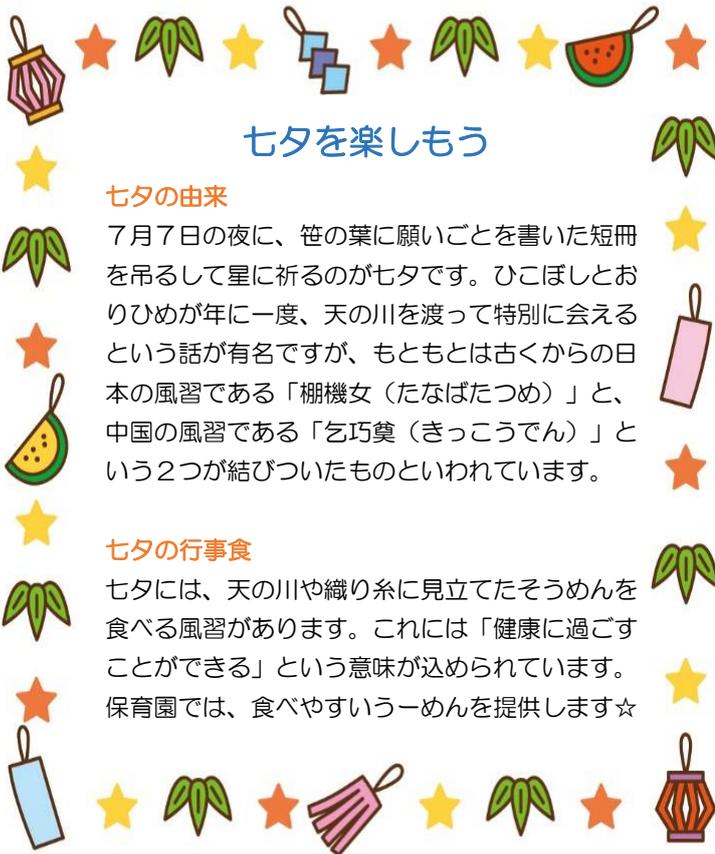
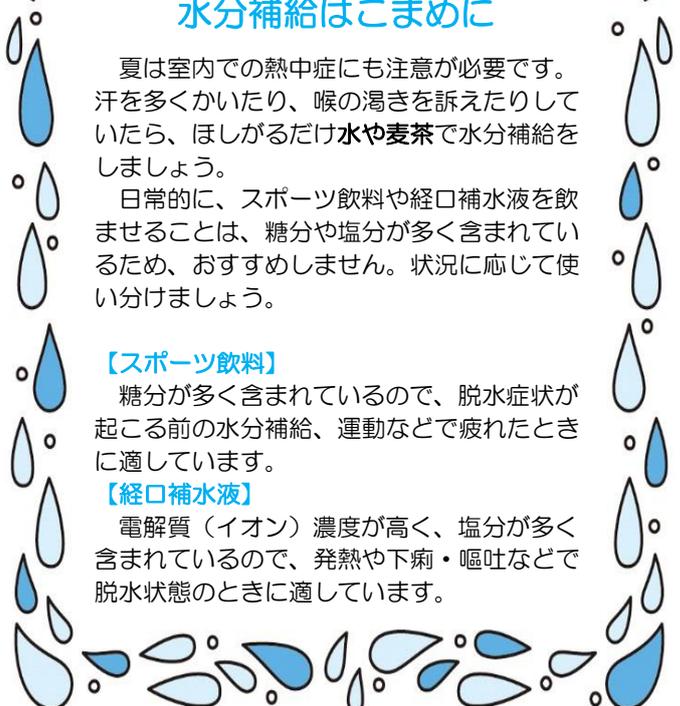
日常的に、スポーツ飲料や経口補水液を飲ませることは、糖分や塩分が多く含まれているため、おすすめしません。状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多く含まれているので、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適しています。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多く含まれているので、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。



七夕を楽しもう

七夕の由来

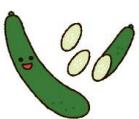
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈るのが七夕です。ひこぼしとおりひめが年に一度、天の川を渡って特別に会えるという話が有名ですが、もともとは古くからの日本の風習である「棚機女（たなばたつめ）」と、中国の風習である「乞巧奠（きっこうでん）」という2つが結びついたものといわれています。

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。これには「健康に過ごすことができる」という意味が込められています。保育園では、食べやすいうーめんを提供します☆

今月の旬の食材

えだまめ きゅうり トマト なす
とうがん すいか あんず
かんぱち あゆ はも



きゅうりやすいかなどの夏野菜には体を冷やす効果があります。トマトには日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

保育園の畑の夏野菜も順調に育っています！
子どもたちが収穫したら給食に取り入れていきたいと思ひます♪