2022、7、1 みょうりんえん

きゅうしょくだより

NO.4

夏の暑さを感じる季節となりました。
暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。
園では暑いときでも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに
水分補給にも十分注意していきたいと思います。

七夕の行事食「そうめん」

7月7日は七夕です。七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。
昔は悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って、細くヒモのようにしたものを縄のように2本合わせて作ったお菓子で、七夕のときにそうめんを食べるのは、この習慣からきているようです。
園でも7/7(木)の給食に、オクラと花麩が入った七夕にゅうめん、おやつにはオレンジゼリーの上に星型にくり抜いたカルピスゼリーを乗せた七夕ゼリーを行事食として頂く予定です。

7/23（土）は土用の丑の日

本来、ウナギの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」にはウナギを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なウナギは、疲労回復や夏バテ防止にぴったりです。

玉ねぎの収穫！

園に植えた玉ねぎを、そら組が収穫しました。自分たちで収穫した喜びを味わうことができたようです。
収穫した玉ねぎを給食のハヤシシチューに入れ、みんなで美味しくいただきました。野菜の成長を近くで感じ、ともに喜ぶことで、野菜に興味を持ち、苦手なお野菜も少しずつ食べられるようになってくれたらと思います。

熱中症に注意！

暑い場所で長い時間を過ごしたり、水分を摂らなかったりすると、体の調子が悪くなる「熱中症」のリスクが高まります。今月から子どもたちの楽しみにしている水遊びも始まります。元気よく遊ぶ為にも熱中症対策を心がけましょう。

簡単！熱中症対策ドリンク

〈材料〉500mℓ分

レモン汁	8g
砂糖	20g
塩	1g

～作り方～

1、白湯500mℓに全ての材料を入れて、よく混ぜる。
2、冷蔵庫で冷やせば完成です!!

※冷蔵庫で保管し、24時間を目安に飲み切って下さい。