



給食だより

2024年

7月

春明保育園 栄養士

梅雨が明けるとだんだんと暑くなり夏も本番となります。この時期は、食欲が低下したり脱水症状になりやすいので、暑さ対策をし、水分補給もこまめに行いましょう。

給食では、旬の野菜を使用し、食欲がわく夏らしいメニューを取り入れています。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう！！

朝ごはんはとっても大事！

毎日朝ごはんを食べていますか！？

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして、元気に活動することができません。また、子どもたちは消化器官が未熟で胃が小さいため、一度にたくさん量を食することができません。

そんな子どもたちにとって、朝ごはんは大切な栄養源になります。

朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



7月7日 七夕の日



七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。

ひこ星と、織りひめという男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。

七夕は桃の節句や端午の節句と同じ五節句の一つ。

七夕の行事食はそうめんです。昔の中国の「索餅(さくべい)」という料理が由来しています。中国の言い伝えでは、7月7日に亡くなった帝の子どもが疫病を流行らせたため、帝の子どもの好物であった索餅をお供えしたところ、疫病の流行が治まったそうです。

それ以降、無病息災を祈願して7月7日に索餅を食べる習慣ができたそうですが、時代を経てそうめんに変わり、現在の七夕の行事食として食べられるようになりました。

そのほかにもいくつか説がありました。

さくべい↓



- そうめんを天の川に例えた
- 織物の上手な織姫にあやかり、女の子の裁縫が上達するよう糸に見立てた
- 栄養の豊富で食べやすいそうめん健康を祈った



このように由来が諸説あるようで、そうめんには様々な願いが込められています。