



まだまだ梅雨が続きませんが、それが終わったら、本格的な夏が到来です。急激な暑さのせいで疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には、屋外はもちろんですが、室内にいても熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をするようにしてください。

7月7日は七夕ですね。《そうめん》

七夕にそうめんを食べる習慣は、主に2つの理由があります。

1. 織姫の織り糸に見立てる→細長いそうめんは、織姫が織り物をする際に使う糸に見立てられ、裁縫や芸事の上達を願う意味が込められています。
2. 天の川になぞらえる→麺が流れる姿を天の川に見立て、七夕の風物詩として楽しむ意味もあります。

また、昔の中国では七夕に「^{さくべい}索餅」という小麦粉で作ったねじり菓子を食べる習慣があり、これがそうめんの由来とされています。索餅は無病息災を祈る意味があり、そうめんも同様に健康を祈る意味で食べられるようになったと考えられています。七夕にそうめんを食べることは、織姫の糸に願いを託し、天の川を眺めるように、縁起物として、健康を願って食べられるようになった習慣なのです。

こども園でも、七夕行事の日にそうめんの献立を取り入れています。

旬の野菜を食べよう！

今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜。今では通年食べることができますが、旬のものは栄養価が高く美味しく、比較的安価で市場に出回ることが多いので購入しやすいです。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられる物が多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

～～旬の食材～～

- ★きゅうり、なす・・・身体を冷やす効果があり、余計な水分を排出する利尿作用もあります。
- ★トマト・・・βカロチンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復する効果があります。
- ★枝豆・・・ビタミンB1やビタミンCやカリウムが豊富で夏バテ防止に役立ちます。



3-5歳児				1-2歳児			
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	507	617	82	エネルギー Kcal	486	462	105
たんぱく質 g	21.5	24.7	87	たんぱく質 g	21.0	18.5	114
脂質 g	15.8	18.5	85	脂質 g	17.4	17.4	125
カルシウム mg	211	259	81	カルシウム mg	307	208	95
鉄 mg	2.5	2.6	96	鉄 mg	2.0	2.1	98
ビタミン A μg	173	199	87	ビタミン A μg	178	181	123
ビタミン B1 mg	0.36	0.33	109	ビタミン B1 mg	0.32	0.26	162
ビタミン B2 mg	0.39	0.37	105	ビタミン B2 mg	0.47	0.29	162
ビタミン C mg	35	22	159	ビタミン C mg	27	19	142

初めてきりん組に、リクエストメニューを考えてもらいました。これまで、クラスごとに聞いてきましたが、今回は合同で考えてもらいました。好きな野菜を挙げる中で『それやったら、小さい子食べられへんで』と下のクラスへの思いやりが聞こえてきて、嬉しい気持ちになりました。7月の献立に入っていますので、お楽しみに！