



河南町立中村こども園  
令和8年6月30日  
給食室

もうすぐ梅雨が明け、本格的に夏がやってきます。連日の暑さで、つい冷たい物を食べ過ぎてしまう…と言うこともあるかもしれませんが、「食事」・「睡眠」・「運動」・「休養」で体調を整え、夏をのりきりしましょう。本格的な暑さに体がまだ慣れていないので、体調管理は十分に気をつけてくださいね。

七夕(たなばた)の言い伝え……昔、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。織姫は機織りの仕事を頑張る働き者。彦星は牛の世話を一生懸命するしっかり者でした。やがて2人は結婚しました。すると、今まで働き者だった2人は、急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなっていました。怒った神様は、天の川を作って2人を離してしまいました。2人は悲しみ泣き続けました。それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせてくれると約束しました。それから2人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。そして、2人は年に1度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が七夕とされるようになりました。(所説、様々あります。)

#### なぜ短冊に願い事を書くの？……

中国では裁縫が上手な織姫のように、裁縫や書道、詩歌などの習い事が上達するようにお祈りした事が始まりだと言われ、後に現在の<sup>のち</sup>ような願い事を短冊に書くように変化しました。

#### なぜ短冊を笹や竹に飾るの？……

まっすぐに育ち、生命力が強い笹や竹には、昔の言い伝えで神聖な力が宿っているとされています。これにより神様が宿る植物とも考えられ、子ども達が健やかに成長できるように祈りを込めて、笹や竹が用いられるようになったと言われています。

七夕に食べる食べ物は？……七夕の日は、そうめんを食べることが定番です。園でも七夕の日は、そうめんのすまし汁です。「健康に過ごせる」という意味が込められており、中国の伝統的な菓子「索餅(さくべい)」が由来とされています。



#### 子どもたちの様子……

1学期のリクエストメニューを聞きに行きました。先生方が、前日から『食べたいものを考えてきてね』と、子どもたちに言ってくれていたこともあり、4・5歳児ともに、色々なメニューがあがりました。4歳児は初めてのリクエストでしたが、全員が声を上げてくれました。友達と相談していたのか同じメニューが続いて出たり、人気だと思っていたりんごゼリーが不人気で、提供したことのないいちごゼリーが一番人気。新たな好きの発見でした。2学期にまたリクエストを聞きに行きたいと思います。どんなメニューが出るのか、今から楽しみです。

給与栄養量	目標量	達成率%	⇐幼児/乳児→	給与栄養量	目標量	達成率%
531	617	86	エネルギー Kcal	440	462	95
21.3	24.7	88	たんぱく質 g	17.8	18.5	96
17.2	18.5	93	脂質 g	15.9	13.9	114
224	259	86	カルシウム mg	265	208	127
2.5	2.6	96	鉄 mg	1.8	2.1	86
214	199	108	ビタミンA μg	177	181	98
0.37	0.33	112	ビタミンB1 mg	0.29	0.26	112
0.38	0.37	103	ビタミンB2 mg	0.39	0.29	134
39	22	177	ビタミンC mg	26	19	137