



令和 8 年 7 月 桜山保育園

早いもので今年も半年が過ぎました。今年の夏はさらに暑くなるそうですね…☀️ 日ごろから正しい食生活や十分な睡眠・休息、水分補給を意識し熱中症や夏バテに負けない楽しい夏にしましょう🍉

七夕★

★ 7月7日は七夕。保育園では給食に野菜ののった七夕そうめん、おやつにお星さまフルーツポンチを提供します。なぜ七夕にそうめんを食べるのか諸説ありますが一説では平安時代、中国から伝わった「索餅(さくべい)」と呼ばれる小麦粉のお菓子を7月7日に食べることで無病息災を祈ったそう。その後、形を変えそうめんとなり日本では7月7日にそうめんを食べ無病息災を祈るようになったそうです。さっぱりひんやりとしたそうめんは食欲が低下する夏にぴったりです♪

😊 夏バテ予防

暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなります。症状としてはだるさ、食欲不振、胃腸の不調、不眠など。熱中症と似ていますが、夏バテは数日間かけてゆっくり進行することが特徴です。また子どもは大人より地面からの照り返しを受けやすかったり、体の水分量が大人より多いので脱水症状を起こしやすくなります。バランスの良い食事を心がけ元気に過ごしましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



★給食おすすめ献立★～ネバネバ和え～

【材料 幼児一人当たり】

・納豆 1/2 パック

・オクラ 2 本程度

・にんじん 7g

・砂糖 0.1g ・醤油&ごま油 0.4g

1: にんじんとオクラを茹でる。

2: 茹で上がったら水気をきる。

3: 納豆と調味料、にんじんとオクラを和えた

ら完成！

★お好みでかつお節やしらす、長芋などを加えると◎

大人はみょうがやキムチを加えても美味しいです♪