

給食だより



令和8年度
夏号

まだまだ梅雨の季節が続きますが、気温も高くなり、汗をかく季節になりました。7月になると、トマトやきゅうり、ピーマン、なすなどの夏野菜が太陽の光を浴びてとても美味しくなります。体が疲れやすく、食欲もなくなりがちなこの時期に、栄養たっぷりの夏野菜を食べて、暑さに負けないようにしましょう。

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美味しく食べられますので、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
- ・**きゅうり**...身体にこもった熱を取り除く作用に優れている
- ・**なす**...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



～食育・クッキング～

7月のおやつに、とうもろこしを食べます！
子どもたちに、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます！！

クッキング報告



にじぐみさんは、色々な型抜きで楽しくクッキー作りをしました！



ぞらぐみさんは、人参の皮むきと、育てていたなすの皮むきをしました！
次に収穫するなすは、クラスでクッキングしたいと思います♪

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものと言われています。

七夕の行事食

7日の給食で、星形に抜いた人参を飾り、そうめんを天の川に見立てたスープを作ります



ぞらぐみさん食育体験！