



# 7月 給食だより

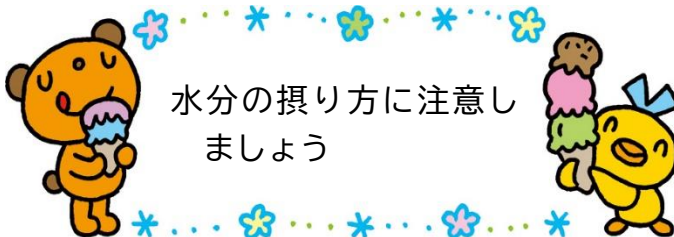
令和3年6月30日  
うずも保育園

気温も高くなり、陽射しも強くなると暑さで、消化機能が低下して食欲がなくなってしまうこともあります。保育園では暑い時でも食べやすいように、味付けや調理方法を工夫した給食を提供したいと思います。



## 七夕を楽しむ

七夕の日には、色々な願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、天の川やおりひめの織り糸に見たてたそうめんを食べるという習慣もあります。保育園でも7日の七夕メニューに、そうめんを色鮮やかな夏野菜と一緒にすまし汁に入れて出す予定です。みんなで天の川を想像しながら食べたいと思います。



## 水分の摂り方に注意しましょう

甘い飲み物を摂り過ぎると、虫歯や肥満の原因になります。また、夏場は冷えた飲み物を飲みたいくなりますが、冷えた飲み物を摂り過ぎると胃腸の働きが低下し下痢を起こすなどお腹の調子が悪くなってしまいます。水分補給は甘い飲み物ではなく、水や麦茶などにしたり、食べ物から水分補給が出来るように、おやつ時間にフルーツを食べるなど、旬の食べ物を上手に利用し水分補給をしましょう。



## 美味しい夏野菜

園庭で育てている野菜を収穫し、「穫れました！お願いします」と給食室へ持ってきてくれます。野菜は浅漬けやサラダ、煮物に入れたりして食べました。野菜が苦手な子ども、育てた野菜は別な物かな？美味しそうに食べていました。



今月はオリンピックが開幕します。スポーツ選手にとって食事はとても大切なものですが、基本は健康に過ごす為の一般の人と同じ食べ方です。選手は丈夫なからだを作るため「1日3食、バランスよく食べる」ことを心がけています。選手が活躍するために毎日続けていることを、私たちも健康に過ごすため心がけていきたいですね。

