

ひまわり保育 給食だより

7月

梅雨が木々の緑を濃くしてくれました。いよいよ本格的な夏の到来です。子どもたちは体力の限り体を使って遊んでいます。食欲が衰えない様、調理に工夫しながら体力維持に努めていきましょう。水分の補給も忘れずに！



あじさいゼリー



かたつむりケーキ



6月は16日のあじさいゼリー、
21日のかたつむりケーキ
で梅雨らしいおやつを作りました。



小暑(しょうしょ)

七夕が行われる7月7日頃(2017年は7月7日)。および大暑までの期間。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。

大暑(たいしょ・だいしょ)

7月23日頃(2017年は7月23日)。および立秋までの期間。梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。大暑って文字を見ただけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。

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」。牽牛(ひこぼし)と織女(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(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

- きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。

園の畑では、太陽組が植えた野菜達も暑さに負けずに頑張っています。3月に植えたじゃが芋の花も咲き、順調に成長しています。7月には収穫ができる予定です。その他に植えた夏野菜の収穫も楽しみにしている子ども達です。一生懸命に育てている野菜達を給食にも取り入れ、みんなで食べたいと思います。

