

7月給食だより

令和5年7月1日 八本松太陽こども園

入園をして3ヵ月が経過しようとしています。

園児のみなさんも新しい環境に慣れた様子が給食時間や午後のおやつから伝わり「おかわりはある?」「今日の給食はなに?」「おやつきた!」「これおいしかった!」と声が聞こえてきます。

今月は季節の行事もたくさんあるので、給食からも季節を感じられるよう工夫をしていきたいと思ひます。

七夕にそうめんが出るのはなぜ?

7月7日(金)は七夕です。

七夕には「そうめん」を使用した料理を見かけることが多いと思ひますが、ラーメンやうどんではなく、なぜ「そうめん」なのかご存知でしょうか。

天の川を模して使用されていることもありますが、そうめんは「素餅(さくへい)」という中国の食べ物を起源とした物で、中国では七夕の日には素餅を神様にお供えして無病息災を祈る風習があります。

日本でも無病息災を祈り七夕の日にはそうめんが使われた料理を見かけることが多くなっているようです。

そうめんを夏野菜をトッピングして夏バテ予防もしましょう。

八本松太陽こども園でも無病息災を祈り、そうめんを使用した給食が出る予定です。



熱中症予防に最適な飲み物

水

熱中症予防に不可欠なミネラルを含まないため一度に大量に飲むと逆効果になることがあります。

日常のこまめな水分補給に良いです。

麦茶

熱中症予防に必要なミネラルを含み、0キロカロリーのため、少し汗をかいたときの水分補給に良いです。

スポーツドリンク

ミネラル・塩分・砂糖を多く含んでいるため、大量に汗をかいたときや、プールや海で1.2時間遊んだときに飲んで下さい。しかし、甘い飲み物は飲みすぎると血糖値が上昇して食欲不振にもつながるので飲みすぎには注意が必要です。

経口補水液

大量のミネラルが含まれていることや、体への吸収が早いので、大量の汗をかいたときや脱水状態にある時にペットボトルのキャップ1杯くらいの量を少しずつゆっくり飲んで下さい。

お知らせ

にじ組・そら組の靴箱側の事務所の窓ガラスに今日の給食を掲示しております。ぜひ見てみてください。

6月のお誕生日メニュー



オレンジピラフ
ささみフライ
マカロニサラダ
あじさいスープ
あじさいゼリー

7月のお誕生日メニューは7月26日(水)です。