



# 7月 給食だより



令和4年7月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。

子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい。汗をかきながら、夢中でいろいろな遊びを楽しんでいます。

一方でこの時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。そのため今月は旬の夏野菜を使用し、チンジャオロース丼やなすのミートソーススパゲッティーといった食欲がわく夏らしいメニューを多く取り入れました。

バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

## 朝ごはんはとっても大事！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。**朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。**朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして、元気に活動することができません。また、子どもたちは消化器官が未熟で胃が小さいため、一度にたくさんの量を食べることができません。そんな子どもたちにとって、**朝食は大切な栄養源となります。**

## 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



## 7月7日は七夕

★七夕の行事食といえば  
**そうめん**



7月7日に「**笹餅(さくべい)**」を食べると1年間、無病息災で過ごせるという古代中国の伝説。そうめんはこの笹餅が変化したもので、日本では平安時代からの習慣です。

また色付きそうめんには、五色の短冊と同じ「**厄除け**」の意味が込められています。他にも、細く白いそうめんが**天の川**や**織り姫の織り糸**に見立てられているといった説もあります。

★今月の誕生会は**おほしさま**が**いっぱい**な**献立**★ お楽しみに(〇)/

天の川ごはん・鶏のからあげ・オクラのキラキラサラダ・そうめん汁・ぶどうゼリー

## 夏バテに効果的な栄養素

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して、夏バテの予防を行いましょ。

- ・タンパク質 → 卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ・ビタミンC → 野菜・果物
- ・ビタミンB → 豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・ミネラル → 海藻・乳製品・レバー・夏野菜



## うさぎ組(3歳児)の給食の様子



お箸の練習だよ！



おやつのおにぎり♪



おいしい☆

