



7月 給食だより



令和6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野菜を使用し、夏野菜カレーやチンジャオロース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。

七夕まつり

五節句の一つで、織姫と彦星の伝説で有名な中国の『乞巧奠(きっこうでん)』という風習と、日本で古来から行われてきた裁縫や書道などの手習い事の上達を願う『七夕』の風習が合わさったものだといわれています。

各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹につるして星に祈ります。七夕の行事食といえば**そうめん**です。**麺を天の川に見立て、食べると大病にならない**といわれています。星型に切り抜いた野菜を飾り付けると見た目も楽しめますね。

今月の誕生会はおほしさまがっぱい献立です★お楽しみに(^)/
天の川そうめん・おほしさまコロッケ・ソファール

基本はここから！早寝・早起き・朝ごはん



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要と言われていいます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させ、日中の記憶を整理し定着させる役割もあります。

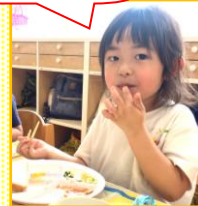
早寝することで、目覚めも自然と早くなります。また、陽の光を浴びることで、全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で目覚められるよう意識していきましょう。



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、満足するまで遊びに没頭できます。そして目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じ、夜の質のいい眠りにつながります。

うさぎ組(3歳児)給食の様子

お箸の練習だよ♪



おいしいな☆



おかわりしたよ!

