



# 7月 給食だより



令和8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、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

七夕は五節句の一つで、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『棚機（たなばた）』という風習が合わさったものだといわれています。毎年、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、麺を天の川に見立てて食べると**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。



## 基本はここから！早寝・早起き・朝ごはん



0～2歳児は14時間～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。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、定着させています。

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



朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、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。

## 7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれている優秀な食べ物です。納豆が苦手なお子様には、においや粘り気を気になりにくくするために、いろいろな食材と組み合わせたり加熱したりする調理法がおすすめです。

今月の給食には、鶏挽肉やにらを加えて炒めた**スタミナ納豆**が登場します。どうぞお楽しみに！

体を作る基となる  
**たんぱく質**

骨や歯の形成を助ける  
**カルシウム**

腸内環境を整える  
**食物繊維**

貧血を予防する  
**鉄分**

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなるため、食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。食欲が落ちた時はカレー粉やレモンなどを使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは食欲増進や消化をよくする等、様々な効果があります。

### ＜夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素＞

- ・たんぱく質 → 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