

給食だより



ようやく梅雨が終わり、本格的な夏がやってきます。気温が急に上昇するこの季節は、体が暑さに慣れておらず、夏バテをしやすくなります。しっかり栄養をとり、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



○海の日



7月21日は「海の日」の祝日です。海の日には海の恩恵に感謝する日とされています。

日本は海に囲まれた島国であり、海産物が豊富にとれる国です。給食でも魚を使ったメニューを毎月提供しています。

日頃の食事でどんな海産物があるか意識した食事をしてみると多くの海産物に気づき、子どもたちもより海が身近なものになるかもしれませんね。



○夏野菜をたくさん食べよう！

きゅうりやトマト、すいかななどの夏野菜には体温を下げる効果があるとされています。

これらの野菜には水分が豊富に含まれており、汗で出た水分を補うの役立ちます。夏野菜をたくさん食べて熱中症に備え、元気に夏を過ごしましょう！

○七夕

7月7日は「七夕」です。この日は織姫と彦星が年に1度、天の川を渡って会う特別な日と言われています。

短冊に願いを書いて笹に飾ったり、そうめんを食べるなど様々な風習があります。

給食でも七夕メニューが提供されます。お楽しみください。

○食材に触れる機会を増やそう

子どもの食への興味関心を高めるためには、食材に触れたり、見る機会を日常生活の中で作りましょう。

例えば、一緒に食材の買い物に行き、売り場にどんな野菜があるか一緒に見てみましょう。

お家で一緒に形や手ざわり、香りを楽しむことで、子どもの五感を育むことができます。

