



梅雨になり湿度が高く、急に暑くなるため食欲が低下しやすくなります。夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。また、夢中であそんでたくさん汗をかいたら、こまめに水分補給をしてくださいね。



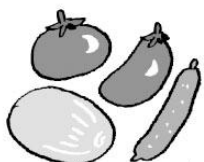
七夕そうめん



地域によっては七夕の日に「そうめん」を食べる風習があることをご存知ですか？由来はさまざまあります。そのひとつに7月7日に亡くなった中国の皇帝の子どもが、霊鬼神となって疫病を蔓延させていました。そこでその子どもの好物であった索餅（さくべい）を供えたところ、疫病の流行が治まったという中国の故事からきているという説があります。この話をもとに無病息災を祈願して、そうめんの原型になったとされる索餅（さくべい）を食べる習慣ができたそうです。

他に、七夕伝説の織姫星は養蚕や裁縫をつかさどる星とされているので、縫い物が上手になりますようにとの願いを、糸に見立てたそうめんに託したとされています。

日本の麺を食べる文化は、そばでもうどんでもなく、「そうめん」から始まったと伝えられています。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



夏野菜で体の中から涼しく！

暑い日が続くと食欲が落ちてしまい元気が出ないという方も多いのではないのでしょうか。

トマトやきゅうり、冬瓜など、夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいるため、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で身体の熱を下げてくれる働きがあります。また、紫外線から身体を守ることに役立つ抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCなどの栄養素を多く含んでいることも特徴です。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

～夏野菜を使った給食の紹介～

トマトときゅうりの甘酢和え

- ・トマト 1個（200g）
- ・きゅうり 1本
- ・ツナ 30g
- 〈調味料〉
- ・砂糖：10g
- ・酢：20ml
- ・醤油：大さじ1/2

くりぐみさんでお味見当番が始まりました

毎週火曜日にくりぐみさんでは、お味見当番の取り組みをしています。「お味見当番」では、給食を提供前に試食し、クラスにその感想を発表します。子どもたちは「おいしい」だけではなく、五感を使って自分だけの表現で感想を伝えてくれます。先生が「何の野菜が入っているかな？」「どんな味や匂いがする？」と質問すると、「いつもは苦手だけどたまねぎが甘くてたべれた！」と伝えてくれました。食材との楽しい出会いが「好き」になるきっかけになるとうれしいです。

アレルギー書類の提出のお願い

保育園では半年に一度アレルギーの指示書の提出をお願いしています。提出後に栄養士との面談を予定しています。ご協力よろしくお願いいたします。

提出期限・・・8月31日