

給食だより 7月

夏本番となりました。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

水分補給はとっても大切なことですが、十分な睡眠をとること・朝食をしっかりとることも大切です。暑さ対策・体調管理をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

7月7日は七夕

7月の行事食といえば
そうめん



平安時代に、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわる為に、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった。という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

園では7月7日に七夕そうめんを提供します！

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。



朝ごはんはとっても大事！

皆さんは毎日、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為、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

体や脳の
エネルギーになる



体温があがる



脳の働きを
活発にする



排便を促す

