



給食だより

1年で一番きれいな星空、晴れるといいですね！

七夕 <7月7日(金)>

別名 星祭りとも呼ばれており、五節句（人日・桃の節句・端午の節句・重陽の節句）の一つです。元々は中国に古くから伝わる織姫と彦星の伝説に基づいたお話と、日本古来ののうこうぎらい農耕儀礼と結びついたと言われていています。願い事を短冊に書いて笹につるす風習がありますが、これは竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという、中国の習わしからきているそうです。

行事食としては、そうめんが有名です。昔は、「さくべい索餅」と呼ばれる食べ物を供えていましたが、時代を経てそうめんへと変化していきました。



暑さが増す7月、乗り切るために食べ物で力をつけましょう！！

夏土用入り <7月19日(水)>

土用は夏を思い浮かべてしまいますが、実は各季節にあります。立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を指します。土用の丑の日のウナギは有名ですが、昔から土用の丑の日はウナギ・梅などの「う」のついたものを食べると病気にならないと言われていています。



旬の食材

さやいんげん



未成熟の豆で、さやごと食べることができる緑黄色野菜です。疲労回復効果のあるアスパラギン酸などが含まれており、夏バテ予防にも期待されています。少し柔らかくなるまでゆがいて、適当な長さに切りそろえてごまと和えるだけで、簡単に一品となります。

トマト



熟したトマトは「医者いらず」と言われるぐらい栄養素が豊富です。β-カロテンは肌や粘膜の健康を保ち、肌荒れや風邪の予防に効果があります。生食だけでなく、皮をゆむきしてからざく切りにして、加熱しながら焦げつかないように混ぜて仕上げるソースもおいしいです。

初夏からの健康対策



日差しもだんだんと強くなり、暑い夏がやってきました。気候や気温の変化で体内バランスがくずれないように、わたしたちも夏の体に切り替えましょう！

スムーズに夏の体に移行するために

● なるべく冷房に頼らない

夏モードへのスムーズな切り替えのために、体で気温の変化を感じましょう。冷房の頼りすぎは自律神経が混乱し、発汗などの体温調節機能がうまく働かなくなり、免疫力低下につながります。がまんをしすぎると室内でも熱中症になる危険があるので、上手に使いましょう。



● 生活リズムを整えて

夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ご飯を食べましょう。健康な生活の秘訣です。



● 食事で夏を乗り切る体力をつけましょう

- ◎ タンパク質や脂肪のある食事でエネルギーをつけましょう。アイスやジュースばかりでは、力がつきません。
- ◎ セロリ、レタス、なす、きゅうり、トマト、冬瓜、苦瓜などの夏野菜は体を冷やしてくれます。
- ◎ 豚肉、レバー、ウナギ、枝豆、胚芽米、ゴマ、にんにくなどのビタミンB₁の多い食材は、体の疲労回復に効果的です。
- ◎ ハーブやスパイスを使うのもいいでしょう。シソの葉は発汗によって不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しょうがは血行をよくし、胃腸の働きを高める効果があります。カレー粉は発汗作用があり、汗が気化することで体温を下げられます。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

子どもを理解するには まず、観察から



子どもって、何を考えているのか、さっぱりわからない。いいたいことも、意味がよくわからないし…。どうしたら、子どもを理解できるんだろう…。
ちょっと、子どもをよく見てみましょう。観察してみましょう。
そうすれば、少しは、子どもの心を理解できるかもしれません。