



# 給食だより

7月号  
五日市すみれこども園



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期はそうめんや冷やし中華が美味しい季節です。単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養が偏ってしまいやすいです。冷たい物の摂り過ぎは夏バテにもつながるため、夏バテ予防のためにもバランスの良い食事を摂り暑い夏を乗り切りましょう。



## 七夕を楽しもう☆三

### 一七夕の由来一

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織姫（おりひめ）の伝説が有名ですが、元々は古くからある日本の神事である「棚機（たなばた）」と中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものと言われています。

### 一七夕の行事食一

七夕には、天の川や織の糸に見立ててそうめんを食べる風習があります。

★そうめんの具材にオクラや星形に型を抜いたハムなどで七夕を楽しみましょう🎵



## 好き嫌いを克服しよう！

子どもは好き嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れる事で苦手なものを克服する事ができます。

肉や魚と一緒に加熱調理すると、旨みで渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。好きな料理に小さく刻んで調理したり、一緒に料理をする事で食べられるようになる事もあります。ぜひ、お試しください。

## 水分補給はこまめにとりましょう



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給を行いましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

遊んだ後などには、麦茶やほうじ茶などを少し冷やしたものがおすすめです。

### 【スポーツ飲料水】

糖分多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。

### 【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分多め。発熱や下痢・嘔吐などの脱水状態の時に適しています。

