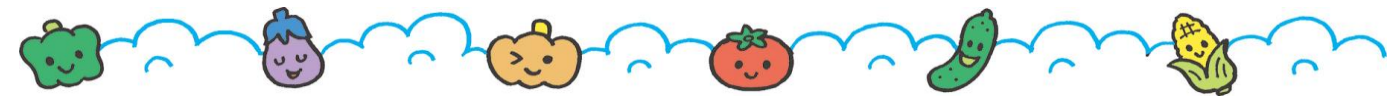




給食だより

広徳保育園
2026年7月1日

いよいよ暑い夏がやってきます。この時季は体力も落ち、体調を崩しやすくなります。日頃からの生活リズムを大切にし、バランスのとれた食事、夏バテしない元気な体をつくりましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1が豊富な食材を摂るようにしましょう。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどがいいでしょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



七夕を楽しむ

七夕の由来

笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「七夕」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いわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園の給食も7日は『そうめん』を食べます。



旬の食材 ピーマン

1年中お店に並んでいるピーマンですが、露地物の旬は6月から9月です。苦味があるので苦手な子どももいますが、縦に細切りにすると苦味が少なくなり食べやすくなります。輪切りにすると、青臭さが出てしまうので、注意しましょう。お店で選ぶときは、『へた』が乾燥しておらず、つやのあるものがおすすめです。

