

7月の給食だより

梅雨が明けていよいよ夏本番となり、園ではプール遊びを楽しむ子どもたちの元気な声が響いています。汗をたくさんかくこの時期は、こまめな水分・塩分補給とともに、食事からの健康作りが大切です。夏バテしない体づくりのため、給食では旬の夏野菜や食に繋がるような味付けを取り入れ、子どもたちの食欲を応援していきます。ご家庭でも栄養バランスの良い食事を心掛け、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう。

～夏の健康作りは食生活から！ 「めん類」だけの食事にひと工夫～

暑い季節になると食欲が落ち、のどごしの良いそうめんやうどんなどの“めん類”が増えがちになりませんか？ しかし、めん類だけで食事を済ませてしまうと、エネルギー（炭水化物）ばかりになってしまい、体を動かすために必要な「たんぱく質」や「ビタミン」「ミネラル」などの栄養が不足してしまいます。これが、夏バテを引き起こす大きな原因の一つです。

今年の夏は、めん類が「単品（それだけ）」にならないよう、手軽に栄養をプラスしてみませんか？いつものめんに乗せるだけでも立派な栄養満点メニューになりますよ！



◎乗せるだけ・添えるだけ！お手軽トッピング◎

元気を出すたんぱく質：ツナ缶、しらす、納豆、卵、サラダチキン、豚しゃぶ

体を整えるビタミン・ミネラル：トマト、きゅうり、オクラ、大葉、かぼちゃ、みょうがなど

旬の夏野菜や薬味には、体を程よく冷ましたり、食欲をアップさせたりするパワーが詰まっています。調理の手間は最小限に、市販品やカット野菜もうまく活用しながら、夏バテに負けない体を作っていきましょう！



7月7日は「七夕」

七夕の行事食として親しまれている「そうめん」。

その由来には、そうめんの白く細い形を、夜空に広がる「天の川」や、織姫さまの「糸」に見立てたというお話があります。織物が上手な織姫さまにあやかって、「手仕事上手になりますように」という願いが込められていたとも言われています。

また、昔の中国では、7月7日に「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子を食べると、病気をせず元気に過ごせるという言い伝えがありました。

それが日本に伝わり、時代とともに「そうめん」へと変化していったとも言われています。七夕の日には、天の川に見立てたそうめんを食べながら、子どもたちが元気に過ごせるようお願いしたいですね。

給食では「天の川風七夕丼」、おやつでは「冷汁そうめん」が出るので、楽しみにしててくださいね。



食べない子へのやさしいヒント

2 年齢で変わる“食べない理由”

0～1歳

まだ食事に慣れる途中



1～2歳

自己主張・感覚や味覚が敏感・噛めない



2～3歳

遊びたい・食欲にムラ・見た目で判断



3～5歳

食わず嫌い・好き嫌いがはっきりする・おやつの食べすぎ



今月のポイント 同じ“食べない”でも、年齢によって理由は変わります

子どもがご飯を食べないと、心配になったり悩んだりしてしまいますよね。でも、同じ「食べない」でも年齢によってその理由はまったく違います。イヤイヤ期や遊び食べ、好き嫌いなどは、どれも子どもが順調に心と体を成長させている大切なステップです。「今はそういう時期なんだな」と少し肩の力を抜いて、まずは楽しい食卓の雰囲気大切にしてみてくださいね。困ったときは、いつでも園や栄養士にご相談ください！

