



きゅう しょく

# 給食だより 7月号

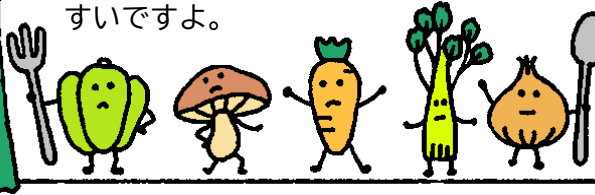


令和6年7月1日  
エレナ保育園

寒暖差の激しい時期ですが、  
季節の移り変わりを感じながら、元気に過ごしている子どもたち。  
今月も、この季節ならではの食材に触れながら、楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## 野菜の苦手な子

野菜が苦手な子は多くいますが、夏は野菜のうまみや味が濃くなり、とてもおいしくなる時期です。冷たく冷やした野菜スティックがおすすめ。ディップをアレンジして色とりどりの野菜をおやつ代わりに。その他、すり下ろしたり、つぶしたりしてゼリーにすると、色もきれいで食べやすいですよ。



## 冷たいアイスに気をつけて



暑い日に、ついついほしくなる冷たいアイス。適量のおやつとしてはよいのですが、食べ過ぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。内臓機能を低下させ、胃腸の働きが悪くなり、下痢から脱水症状になることも。特に、小さいお子様への与え方には気を付けましょう。

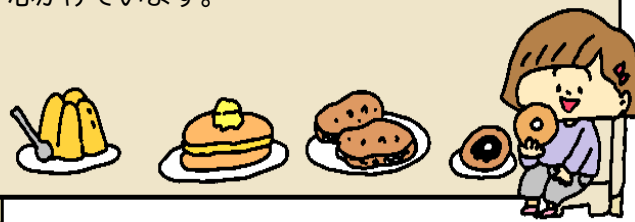


## 積極的にとりたい食べ物

夏バテによる食欲の低下。冷たい物やさっぱりした物を取り過ぎると、胃腸の働きを悪化させ栄養不足で逆効果になることもあるので要注意です。ときには温かい食べ物で免疫力や代謝アップをはかりましょう。ウナギやカレーで夏バテ知らず！！

## こどものおやつ

子どものおやつには補食の意味があります。子どもが成長するにはたくさんの栄養が必要ですが、一度にはそれほど量は食べられません。ですから、食事としておやつが必要なのです。もちろん、気分転換や休憩、コミュニケーションなどの役割もあります。園では楽しいおやつタイムになるように心がけています。



## 七夕送り

七夕が終わると、「七夕送り」と呼ばれる行事があります。子ども達の願いが天まで届くように、地域のみなさんと一緒に短冊や笹飾りのお焚き上げをします。子ども達の願い事を大事に考えてくださる地域の方々に感謝の気持ちも育ちますね。

