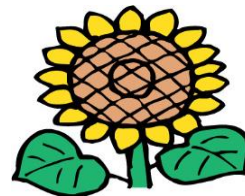




文殊乳児保育園
令和元年 7 月号



7 月は、室温調整と、水分補給が大事な時期です。しかし、取りすぎることにより、胃酸がうすくなり、消化する力がにぶくなり消化不良へとつながります。水分補給は欲しがらなくても、時間を決めて飲ませてあげてください。

湿度が高くなることで、食べ物が、傷みやすくなりますので、注意しましょう。



行事食（七夕）…けん牛と織姫が年に一度天の川を挟んで会うと言う、ロマンチックな説話が思い浮かびますが、この行事は、中国から伝わりました。また、日本には古くから麦の収穫祭である 7 月に祖霊祭があります。これが結びついたのが、今の七夕行事です。筑後地方では、旧暦の 8 月に行うところが多いようです。 保育園でも、ねがいごとを書いた短冊を笹に飾ります。

夏バテしない食事の工夫

夏場は、食欲が減退してしまいがちです。しかし、食べなくては、夏を乗り切る体力が付きません。いつもの食事を、少し工夫して、暑い夏を乗り切りましょう。

☆ビタミン B1 を含む食材を！

夏場は、エネルギーを多く消費するため、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、食事で補給しましょう。

主に含まれている食材…**豚肉、レバー等**

☆夏野菜を取り込んで！

旬の夏野菜にはビタミンも多く、体の熱をとり、冷やしてくれる効果があります。

主な夏野菜…**きゅうり、なす、トマト等**

カレー粉や梅肉、ごまなどを使い、いつもと変化を出してみるのもいいかもしれません。**☆食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。**

誕生会 メニュー (5 日)

- ★洋風まぜごはん
- ★タンドリーチキン
- ★即席漬け
- ★七夕スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

お知らせ

お弁当の日…**9 日**
20 日(夏祭り)

◇夏場のお弁当づくりの注意点◇

①ご飯は、白ご飯をおすすめします！

特にチャーハン等、フライパンで炒めるものは、まんべんなく火が通らず、一緒に入れてある野菜などから水分も出やすいため、傷みやすいと言われています。

②練り製品（竹輪やハム等）には注意が必要です！

竹輪やハムなどは、いろどりや、隙間にはちょうど良いですが、これらは、「要冷蔵」品です。炒める、煮るなど、加熱してから詰めるといいかと思えます。

③生野菜の注意点！

生野菜を入れる際は、よく洗ったあと、水気を拭くことがポイントです。また、トマトのヘタは菌の繁殖が多いため、ヘタを取り除いてから入れることがいいとされています。

※荒熱を取らずに蓋をしてしまうと、蓋に水滴がつき、おかず等につくと、そこから菌が繁殖してしまいます。