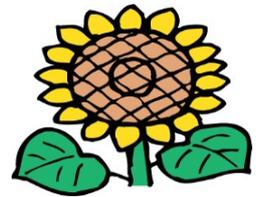




文殊乳児保育園
令和2年7月号



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この季節は、太陽の光をたくさん浴びて、真っ赤に育ったトマトや、緑のきゅうり、鮮やかな紫色のなす、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。夏野菜は、水分が多く体を冷やしてくれる効果もありますので、積極的に摂って、夏バテにならないように気を付けて過ごしましょう。



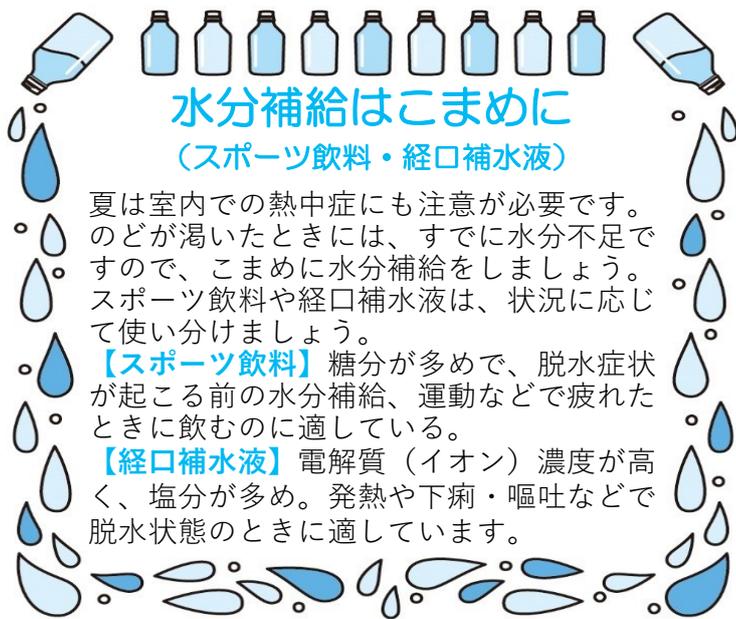
七夕の由来

7月7日の夜に、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「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いわれています。保育園でも、短冊に願い事を書いて、飾ります。



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。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

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、すぐに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。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。

【スポーツ飲料】糖分が多めで、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

誕生会 メニュー

(7日)

- ★チャーハン
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★サラダ
- ★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…10日

お世話かけます。

夏野菜を食べよう！

保育園でも、夏野菜が少しずつ収穫できるようになってきました。主にうさぎ組、くま組のお友達が給食室まで持って来てくれます。自分で収穫した野菜は、喜んで食べています。

《きゅうり》…うさぎ組

水洗い後、斜め輪切りにし、塩を振って冷蔵庫で冷やし、提供しています。また、スティック状に切って、濃口醤油とみりんでたれを作りそこに漬け込み、浅漬けのようにしたものもよく食べました。

《トマト》…うさぎ組、くま組

トマトは大きいものは、スライスして提供しました。また、皮をむいたり種をとったりすると、トマトが嫌いな子でも、食べやすくなると思います。

《ピーマン》…うさぎ組

ピーマンは、種を取り除いたあと、2センチ角に切り、ゴマ油と濃口醤油で炒めたものを、よく食べました。また、カレーなどに入れても食べやすくなります。