



文殊乳児保育園
令和3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、水分は摂りすぎてしまうと、胃酸がうすめられ、消化不良を起こしてしまいます。夏バテしないようにと栄養バランスのよい食事をしていても、体内に栄養素を取り込むことができないので、水分補給は、時間を決めて飲むことが大事です。



七夕は本来、旧暦の7月7日（現在でいう8月上旬ごろ）の行事で、五節供の1つですが、現在では、新暦の7月7日に行います。七夕には、願い事を書いた短冊を飾りますが、もともと中国の『五行説』が由来になっているようで、赤→火、青→緑、黄→土、白→金、黒（紫）→水の5色の短冊に願い事を書いて飾っていたそうです。火…祖先や親に感謝する気持ち、木…人間力を高める徳を積む、土…人を信じ、大切に思う気持ち、金…義務や決まりを守る気持ち、水…学業の向上を願う気持ち、があり、願い事によって色を変えると、願いが叶いやすくなるといわれています。願い事を書く際は、短冊の色も気にかけてみてはいかがでしょうか。

土用の丑の日にはウナギ

本来、ウナギの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、ウナギを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なウナギは、疲労回復や夏バテ防止にぴったりです。

《夏の健康づくりは、食生活から》

夏の暑い時期は、食欲が低下して、のどごしの良い“めん類”を食べることが多くなるかと思えます。

しかし、そうめんや冷や麦などだけで食事を済ませると、タンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏バテになりやすくなってしまいます。

めん類を食べる時は、麺だけではなく、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。



誕生会メニュー (7日)

- ★鮭とコーンの混ぜご飯
- ★ハンバーグ
- ★フライドポテト・ミニトマト
- ★七夕スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

お弁当の日

7月13日



夏野菜が少しずつ収穫できるようになりました。各クラス、自分が収穫した野菜は、特別なようで、苦手な野菜であっても喜んで食べています。今後もまだ収穫できると思いますので、その都度提供していきたいと思います。