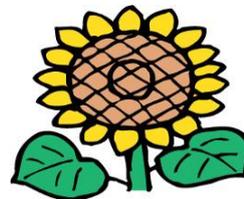




文殊乳児保育園
令和4年度7月号



梅雨の晴れ間の暑さが、段々と盛夏に近づいてきました。蒸し暑さが続くと、麺類や冷たいもの等さっぱりとした食事が増えてきますが、それだけでは栄養バランスが偏ってしまいます。肉類や卵などのタンパク質、夏野菜にも含まれるミネラルをプラスすることで、食欲減退や夏バテの予防にもつながります。



たなばた…中国・日本・韓国・ベトナムなどにおける節供、節目の一つです。五節句の一つにも数えられ、星祭りとも言います。笹に願い事を書いた短冊を飾りますが、元々は手芸や芸能の上達を祈願したことが起源とされています。保育園でも、子どもたちが願い事を書いた短冊を笹に飾ります。



どうして夏バテになるの？

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」などの夏に起こる様々な症状を指します。冷房で冷えた屋内と猛暑の屋外を行き来することによる急激な温度差が、自律神経を乱してしまい“だるさ”や“疲れ”を増加させ、体調を崩す原因とされています。

この夏バテを予防するためには暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。もし食欲がない時は盛り付けや調理中の香りなどで五感を刺激し、食欲が増すような工夫をしましょう。



誕生会 **メニュー** (7日)

- ★鮭と枝豆のご飯
- ★ハンバーグ
- ★ポテトサラダ
- ★セタスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



お弁当の日

21日(木曜日)



食中毒に注意！

湿気と暑さにより、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える時期です。コロナ禍により、発生件数は減少傾向ではありますが、今の時期は細菌性食中毒が多く発生しているので注意が必要です。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。まな板を使用する際には、肉や魚類をする前に野菜類を切るなど工夫し、調理前の手洗いをしっかり行うことや食品は十分に火を通し、調理後はすぐに食べることをおすすめします。

夏野菜が少しずつ収穫できるようになり、きゅうりの浅漬けやピーマンの炒めもの、ナスの天ぷらなどを収穫してきたクラスに提供しました。自分たちで収穫した野菜は特別なようで苦手な野菜でもしっかり食べてくれています。これからも続々と収穫できると思いますので、その都度収穫してきたクラスに提供していきたいと思っております。

