



給食だより

文殊乳児保育園
令和7年度7月号

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。熱中症や夏バテ予防には、朝食を摂ることがとても大切です。特に水分や塩分を補給できる果物や味噌汁などを食べて、暑さに負けない体力作りをしていきましょう。



《七夕》

7月7日は七夕。織姫と彦星が天の川を渡って1年に一度出会える日です。七夕には、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に飾る風習があります。また、この日にそうめんを食べると病気をせず元気に過ごせるとも言われています。織姫は「こと座のベガ」、彦星は「わし座のアルタイル」という星です。七夕の夜、晴れていればこの2つの星を天の川の両側に見ることができます。

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。



冷たい飲み物の摂りすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因になります。また清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増してしまいます。少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物を摂り、冷やしすぎには注意しましょう。

お弁当の日

18日(金曜日)



誕生会メニュー (7日)

- ★わかめご飯
- ★エビフライ
- ★付け合わせ
- ★七夕そうめんスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミン A やビタミン B 群が豊富に含まれているのでスタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。そしてなかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。