

30年 7月号

子どもの食事だより



夏に向けてどんどん、日増しに暑くなってきました。

園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。

古くは、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。

ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意して

あげてください。

食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が

良いでしょう。

～7月のイベント献立～

☆七夕☆7月6日 七夕そうめん☆

星祭りとも呼ばれています。平安時代から大きな病気をしないようにとの

願いを込めて、七夕の夜にそうめんを食べる習風が生まれました。

ですが、もともとお盆の風習で、精霊棚とその棚に安置する幡を旧暦7月7日

の夕方にこしらえたことから、「七夕」が「たなばた（棚幡）」と呼ばれるよう

になったといわれています。

中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝いも兼ねており

日本の一部の地域ではそうめんを食べると無病息災で過ごせるといわれ、

韓国でも小麦粉の麺を食べる習慣があります。

西東京市立 芝久保保育園

●熱中症には気をつけて!!!●

気温が上がるこの時期は熱中症を引き起こしやすくなります。

特に体温の調節がうまくできない乳幼児は熱中症になりやすいです。

熱中症対策として以下の4つのことを心がけましょう！

- ① 小まめに水分補給
- ② エアコン等で部屋の温度管理を行う
- ③ 塩分を程よく取る
- ④ 丈夫な体作り（食事やしっかりとした睡眠をとる）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

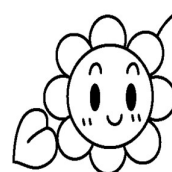


●色々な食べ物の形、名前が分かりますか?●

『いただきます』の前にお料理名を伝えて、

その中にこんな野菜、果物、お肉お魚が入っているのか教えてあげましょう。

野菜は、形、色、におい、切った形など親子一緒に観察しましょう！



「スタミナ食品」ウナギを食べて、 夏負けしない体づくりを



「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。

