



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2024年7月号
 給食室



左) 野菜がたくさん採れた



右) フルーツヨーグルトおいしかったよ

★自分たちが大切に育てた野菜★

5月に植えた胡瓜が立派に育ち、収穫した胡瓜を子どもたちが給食室まで持ってきてくれます。職員が出てくるのを待つ子どもたちの姿は、誇らしげだったり、緊張して恥ずかしがったりと様々ですが、みんな嬉しそうにしています。とれたての胡瓜は切り口から水が出て新鮮です！給食のサラダに使ったり、砂糖・塩・酢・醤油・味噌など、色々な味を知った子どもたちは「醤油がいい」「塩は辛かった」など好みの味が言えるようになっていきます。大事に育てた野菜を収穫できた時の喜びや水やりを頑張ったことなど、経験を大切にしてほしいと思います！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



梅雨の時期が終わると本格的な夏がやってきます。

夏の時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされているそうです。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする『う』のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



給食室からのお知らせ

- ★7月11日（木）は、年長さんの調理体験の予定です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする活動を行います。翌日に、カレーにして給食で味わいます。お楽しみに!(^_^)!
- ★幼稚園の給食終了日は、7月18日（木）です。

☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

- ≪ 献立 ≫ 7月4日(木)実施予定
- ・シシリアンライス
 - ・七夕ゼリー
 - ・冬瓜スープ
 - ・牛乳



冬瓜（とうがん）は、「冬の瓜（うり）」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります♪

※シシリアンライスについては、食育メモ7月号で紹介しています。