



令和 6年度  
認定こども園  
エンゼル保育園

本格的な夏の暑さは、これからです。気温が急に上がるこの時季は、体温の調節がうまくできない乳幼児は「熱中症」を起こしやすくなります。

こまめに水分補給をし、エアコン等で温度管理を適切に行い、熱中症を予防しましょう。

また、元気に夏を乗り切るためにも、しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体力アップを心がけることが大切です。食事では、**カラフルな色の夏野菜**を献立にたくさん取り入れましょう。



**汗をかいたら意識して水分補給を!**

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。

飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」などです



### 体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

《7月の目標》 ・今日の献立や食品名を知る  
・食べ物の形を知る

《給食年間目標》

食べたいもの 好きなものが増える子ども

《食育年間目標》野菜を育てたり、クッキングや給食のお手伝いなどを通して食への興味関心を育て、食べる楽しさと大切さを知る。

### ◆今月の行事食◆

☆七夕7月7日(金)

「天の川そうめん汁」☆

五節句のひとつ七夕です。

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風習が生まれました。また、織姫にあやかって、裁縫が上達するようにという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べるようになったという説もあるそうです。

☆夏の土用の丑の日7月30日(日) ☆

土用は季節の変わり目を表す言葉で、立夏・立秋・立冬・立春の直前の約18日間の期間を示します。体調を崩しやすい季節の変わり目、特に夏バテしやすい夏土用の期間には、精が付くうなぎ、疲労回復効果のある梅干しや瓜、うどんなどが一般的です。

保育園では、23日に「魚のかば焼き風」を提供します。



6月の食育活動



魚のかば焼き風 23日の給食で提供します♡

〈材料〉4人分

- ・白身魚(カレイ等)…4切れ
- ・片栗粉…大さじ3
- ・油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・赤酒…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2、5
- ・出し汁…大さじ2

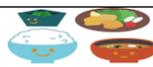


〈作り方〉

- ① さかんに片栗粉をまぶします。
- ② フライパンに油を敷いて、魚を両面焼きます。
- ③ 調味料(砂糖、赤酒、しょうゆ、出し汁)を混ぜ合わせます。
- ④ ②の魚が焼けたら、③を回しかけて味を絡ませたら出来上がりです。

★鯖や、イワシなどの青魚でも美味しくできます♡

お知らせです。



7月より、以上児クラスも主食(飯)の提供が始まります。

