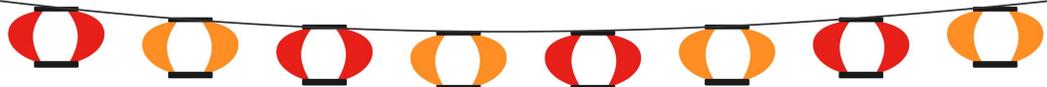


7月 給食だより



令和4年



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の60%、乳幼児は70%~80%とされています。

汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合があります。食事と睡眠をしっかり摂り、水分補給をこまめにしましょう。



今月の旬

すいか

成分の90%が水分であるスイカは、体を冷やす作用があり、暑い夏に最適な食材です。

スイカは買ったらずくに冷やして食べるのが一番美味しい食べ方です。

保存は冷やし過ぎは良くなく10℃くらいが適しているそうです。



お知らせ

1組さんの別メニュー

- 5日 アンパンマンひとくちビスケット
- 12日 アンパンマンのお野菜せんべい
- 29日 1歳からのサッポロポテトの提供になります。

土用の丑の日

今年は、7月23日(土)と
8月4日(木)です



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！

11日(月)に5組さんの挑戦です！



食べごよみ

はんげしょう 半夏生にたこを食べよう

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる、7月2日頃のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。由来は、稲がたこの足のように大地に根づくよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒やし、栄養補給をする意味があったと考えられています。栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富なのです。

