



きゅうしょくだより



令和8年

こぐま保育園

栄養士 佐藤

7月に入りました。ジメジメした季節があけるといよいよ夏本番です。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう！



夏野菜を食べよう



＜新鮮な野菜の選び方＞

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！！

なす・・・ヘタにトゲがあり、皮に薄い紫色ハリとツヤがあるもの
きゅうり・・・緑色が濃く、いぼいぼがとげのようにとがっているもの
ラディッシュ・・・皮はハリがあり、赤色が鮮やかなもの葉は鮮やかな緑色で生き生きとしており、ハリがあるもの
とうもろこし・・・外皮の緑色が濃いもので粒が隙間なく入っているもの

7月7日は七夕の日

7月7日は七夕の日です。七夕の日には昔からそうめんを食べる習慣があります。

なぜそうめん？

- ①無病息災を願う縁起のよい食材とされているため
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから
- ③そうめんを天の川に見立てたことから

七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながらそうめんを一緒に食べてみるのもいいですね



5月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはみかんケーキを作りました
オレンジジュースを生地にいれたり、マーマレードジャムを生クリームに混ぜたり程よい酸味が暑い日にぴったりでした

みかん缶もトッピングして見た目もかわいく仕上がりましたよ
7月は27日（月）にお誕生日会をする予定です。

お楽しみに



水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。

