

# 7月 給食だより

令和2年7月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

毎日暑い日が続きます。私たちの体は汗をかくことで体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて体の水分が出ていきやすいため、しっかりと水分補給をすることが大切です。夏野菜には、この時期不足しがちな水分やカリウムを多く含み、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれる働きがあります。好き嫌いをせずに、何でもモリモリ食べましょう！

## スナック菓子はほどほどに

スナック菓子は主に炭水化物(とうもろこし・小麦粉・いも等)を油で揚げて作られ、高カロリー、高油分、高塩分と3拍子揃った食べ過ぎに注意したい食品です。スナック菓子を食べ過ぎてしまうと、昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ります。子どもには、袋ごとではなく小分けにして与えるなど、大人が食べる量を調節しましょう。



## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと言われています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消火の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べる時は、麺だけでなく、旬のナスやトマト、きゅうり、オクラ等をトッピングして栄養を補い、夏バテを解消しましょう。



## 6月29日に、アメリカンボールを作りました！

ホットケーキミックス・卵・牛乳の生地に、魚肉ソーセージとチーズを入れて、アメリカンボール作りをしました。卵を割ったり、生地を作ったりと、新しいことにたくさんチャレンジしてみました。焼いている間、「早く食べたいね」「良いにおいだね」と言って待ちきれない様子でした。給食の時間は、おかわりも空っぽになるほどいっぱい食べてくれました。

綺麗な丸に  
焼きました！



みんなで作ったアメリカンボール、美味しかった♪



チーズを細  
かく切ったよ

