



給食だより

2025.07

ニチイキッズぐし保育園

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じる今日この頃。

セタにプール、スイカ割りや夏の行事を楽しみにしている子ども達の様子が伺えます。

本格的な夏を迎えたこの時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。

生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。



7月7日はセタ

セタは、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るして星にお祈りをするお祭りです。セタには天の川や飾り系に見立てた「そうめん」を食べる

習慣があります。その昔中国では7月7日に「^{さくべい}索餅(小麦粉を練って縄のようにのばしたもの)」を食べると病気に掛からないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、セタにそうめんを食べるようになったと言われています。



^{さくべい}
索餅



^{さくべい}
そうめん

土用の丑の日



2025年の土用の丑の日は、7月19日と31日の2回あります。日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物」を食べると縁起が良いとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。

うの付くうなぎは夏バテ予防にもなり、丑の日に食べるにはうってつけだったようです。



夏野菜



きゅうり・とまと・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、身体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



食育の様子

11日と25日に給食試食会を行いました。普段と違って友達の他に保護者とも給食を食べて嬉しそうな様子が見られました。ご参加いただきありがとうございました。

