

2023年 7月号 給食だより



池上わかばこども園

7月は「七夕」を楽しみましょう

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。

牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事です。

「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものといわれています。また、七夕には天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

今月の目標

水分補給をこまめにしよう



夏は屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあるので注意が必要です。

喉が渇いたときには、既に水分補給ですのでこまめに水分補給をしましょう。

スポーツ飲料は糖分が多く脱水症状が起こる前の水分補給や運動などで疲れた時に飲むのに適しています。

経口補水液は電解質(イオン)濃度が高く塩分が多いので発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。スポーツ飲料と経口補水液を状況に応じて使い分けましょう。

7月の旬ピックアップ

パプリカ

7月の旬の野菜。今回はパプリカです。パプリカは栄養価の高い野菜です。また色によって栄養価が違います。黄色はビタミンCが豊富で、赤色は脂肪燃焼効果があり、オレンジは赤と黄色が丁度いいバランスで含まれています。白血球が強くなる効果もあるので、免疫力アップや風邪の防止にも効果的です。パプリカを食べて体を強くしましょう。