



# きゅうしょくだより

2025年度  
社会福祉法人尚徳福祉会  
生麦保育園

暑い日が続き、夏本番まであと少し！元気に遊ぶ子どもたちは汗びっしょりですね。

普段の水分補給は水や麦茶で行いましょう。激しい運動でたくさん汗をかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。

適度な水分補給と、規則正しい食事、睡眠で暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏野菜でクールダウン☆献立 Q&A

◎夏が旬の野菜・果物には、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン・ミネラルも摂ることができます。

「きゅうり」は95%以上が水分です。パリッとした歯ざわりはこのためです。利尿作用があるカリウムが多く含まれ、体の余分な熱を逃がしてくれます。

「トマト」にも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。また独特の酸味が胃液の分泌を促すため、食欲増進効果も期待できます。

「なす」には水分のほか、ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれます。

デザートに疲労回復効果のある「すいか」を食べるのもおすすめです。

7月の献立にはこれらの夏野菜を多く使用しています。お楽しみに！



## 7月7日は七夕

桃や端午の節句と並んで、七夕の節句も日本の大切な年中行事の一つです。

織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で逢える日とされています。

保育園では7月7日に七夕の行事食として七夕そうめんが出ます。

七夕にそうめんが食べられるようになった由来はとても古く、いろいろな説がありますが、暑い夏にサッパリとしたのどごしの良いそうめんはとてもおいしいものです。給食で出る七夕そうめんはおくらや人参で星に見立てて飾ったりコーンで彩りを添えたり、目にも楽しい行事食になっています。



## ●空豆のさや取りをしました！●

6月のおやつ『そらまめサラダ』に入る空豆のさや取りをそう組ときりん組の子どもたちにお願いしました。枝豆と違ってサヤが少し固めの空豆ですが、みんな上手に豆を取り出してくれました♪

7月は枝豆をサヤから出したり、トウモロコシの皮むきに挑戦します！お楽しみに♪

