



2025年7月1日
認定こども園 新宿ベアーズ



7月7日 七夕

毎日暑い日が続きます。
暑いと食欲も落ち気味ですが、夏バテを防ぐためにもしっかり食べて、こまめな水分補給をすることが大切です。

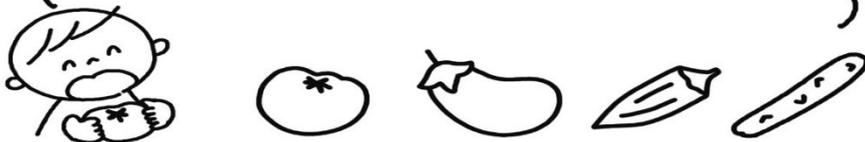
~水分補給のポイント~

普段は、水や麦茶で水分補給しましょう。
甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂り過ぎになります。
食事にも影響するので注意しましょう。



夏野菜を食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜（トマト、きゅうり、なす、オクラ、すいかなど）には、水分やカリウム、ビタミンが豊富に含まれ、身体にこもった熱を下げたり、疲労回復を助けたりするなどの効果があります。
また、水分を多く含む夏野菜は、水分補給にも役立ちます。
ぜひご家庭でもたくさん取り入れてみてください。



七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が年に1度だけ会うことができるという伝説にもとづいた、星まつりの行事です。
願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

また、七夕にはそうめんを食べるという風習があります。
中国伝来の索餅（さくべい）という小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。

7日はお星さまいっぱい七夕メニューです。お楽しみに☆



今月の旬の食材

オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、とうもろこし、トマト、なす、ピーマン、メロン、すいか、アジ など

今月の献立は、暑さに負けず食欲が増すように、酢やレモンなど酸味のあるメニュー、カレー味やしょうが、にんにくなどのスパイスや薬味を効かせたメニューや、冷たくて喉越しの良いおやつを多く取り入れました。