



梅雨が明けると夏も本番となります。ここ数年**酷暑の夏**が続いています。昨今では室内の**熱中症**も急増していますね。こまめな水分補給をして脱水に気を付けていきましょう。また、ごはんもモリモリ食べて暑さに負けないように体力をつけていきましょう！

## 七夕のいわれ

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、牛飼いの**牽牛星(けんぎゅうせい)**と、機を織るのが上手な**織女星(しよくじょせい)**が仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、**天の神様**によって**天の川**の両岸に離されてしまったといいます。

7月7日の夜、年に一度だけ**天の川**を挟んで会うことを許される、というロマンチックな物語です。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



## 七夕メニューおやつ編

☆七夕ゼリー

☆策餅(さくべい)



※策餅(さくべい)とは、中国から伝わったお菓子の一種で、日本の「そうめん」の起源とされています。小麦粉と米粉を練り合わせて、ねじって焼いたシンプルな味です。



### 給食室からのお知らせ

衛生管理上の観点から、7月、8月、9月の3か月の間は、給食展示をお休みさせていただきます。

### 7月の食育

ゼリー作り  
そーめん流し

## 夏の誘惑！！ 冷たくて甘〜いおやつのとりにすぎに注意

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。**清涼飲料水**や**スポーツドリンク**、**ジュース**には糖分が多く含まれているので、**飲む量には気を付けましょう！**



冷たくて甘い物をとりにすぎると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、**夏バテ**の原因になってしまいます。暑い夏こそ**栄養バランスの良い食事**でしっかり体力をつけて夏をのりきりましょう！！



## 6月の食育活動 そう組パーティー♪ カレーライス作り



さすがのぞう組さん、上手に猫の手で野菜をおさえながら、包丁でにんじん・玉ねぎ・じゃがいも切りに挑戦しました！

