

きゅうしょくだより

No.4

令和7年7月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

暑さが本格化してきましたね。
この時期は、急に暑くなり食欲が低下しがちです。
水分補給だけでなく、バランスの良い食事をするのを心がけ、本格的な夏に向けて暑さに負けない身体づくりをしていきましょう！

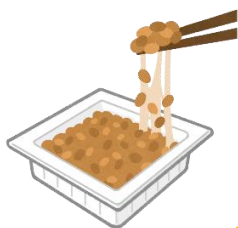
給食室より



7月10日は納豆の日

納豆には、子どもの成長や健康維持に欠かせない、たんぱく質や鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富な栄養満点の食べ物です。ご家庭の食事の中でも、積極的に取り入れてみてください。

和え物やスープなどに入れて
もおいしく食べられます♪



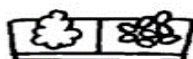
土用の丑の日～うなぎ～

土用の丑の日には、暑い時期を乗り越えるという意味でうなぎを食べる習慣があります。

うなぎには、ビタミンAやB群といったビタミン類やミネラルが豊富に含まれており、免疫力を高めることによって夏バテ防止効果があります。



七夕そうめん



七夕は、中国から伝わった彦星と織姫の星祭りのことです。
七夕にそうめんを食べようになったのは、「そうめん」の原型といわれている「索餅（さくへい）」というものが七夕の儀式に供え物の一つとして供えられたことがきっかけとされています。
他にも、天の川にそうめんを見立てたり、織姫のように裁縫や芸事が上手になるようにという願いが込められているといった説もあるようです。
7月の誕生会メニューには、そうめんが入っています！
ぜひ、七夕行事を楽しんでください★

