



きゅうしょくだより

2021年7月
ゆらりん仙川保育園
管理栄養士 高木 恵奈

梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね。梅雨は夏のように暑い日と梅雨寒の日があり体調を崩しやすいです。また、急な気温の上昇や湿度の上昇も食欲低下につながり、気がつくとも水分ばかり沢山飲んでいることがあります。しっかり食事をとって元気に過ごしていきたいですね。



7月7日は七夕ですね

七夕の由来

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ある「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（きつ）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

よく知られているのがそうめんです。「天の川や織り糸見立って食べる」という説と、中国から七夕と共に伝来した「索餅（へくさい）」がそうめんの起源であるとされているという説があります。

保育園でもそうめんを使ったメニューや七夕をイメージしたメニューを予定しています。

水分補給はこまめに



のどが渴いてからの水分補給ではなく、のどの乾く前に水分補給することが大切です。例えば公園へ遊びに行く場合は、行く前に飲み物を飲む、公園について遊ぶ前に飲む、帰る前に飲むなど一度に飲む量を少量にこまめに飲むことが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことが熱中症を予防します。

【スポーツドリンク】糖分が多いため普段飲むにはあまりお勧めしませんが、たくさん汗をかいた時や暑さでぐったりしている時、高熱が出ている時など体調がすぐれない時は適しています。ただし糖分の少ない子供向けのものを選ぶか、水で薄めて飲むことをおすすめします。また経口補水液を選ぶとよいと思います。

【ジュース】市販のジュースや清涼飲料水と言われるものは糖分がたくさん入っている為、飲みすぎると体の中で分解するのに力を使い、逆に夏バテを起しやすくなります。

【水・麦茶】日常の水分補給であれば水や麦茶でも問題はありません。喉が渴く前から補給しておくことが大切です。保育園でも時間を決めて水分補給を行ったり、くじら組は自分のタイミングで水分補給ができるようにしたりしています。



クラスの様子

くまのみ組

ほうれん草に触れました。「ほうれん草だよ」と見せると少し警戒しているような表情でじっとほうれん草を見たり、声を出して手をのばしたりと様々な反応が見られました。少し警戒している子には小さい葉を見せたり、小さく切って渡したりするとちょっとずつ触ろうとする姿が見られました。自分から手をのばす子はほうれん草の葉を一緒にちぎったりしました。

それぞれの反応は違いますが、子どもたちが少しでも触ってみようと思えるように一人ひとりができる事をしていきたいと思います。

ぺんぎん組

かぼちゃに触れました。「かぼちゃに触るよ」と伝えるとかぼちゃの載っている絵本を持って見せてくれたりと子どもたちがよく知っている野菜でしたが、本物を目の前にすると大きさに少し驚い様子もありましたが手を伸ばして触ろうとしていました。「かぼちゃ」と真似をして言ってみたり、たたいてみたり、「どうぞ」と友だちに渡したりしていました。最後に目の前で半分に切って見せると「わー」と驚いた顔がとても印象的でした。切ったかぼちゃから種をつまんで出して見たり、「ふかふか」と綿の部分に触ってみたりしました。給食では「かぼちゃあったねー」と触れたかぼちゃを見つけて食べていましたよ。

いるか組

子どもたちの好きな「へっちゃんらプーちゃん」や「かぶさん とんだ」の絵本に出てくるかぶに触れました。「かぶを触るよ」と伝えると「プーちゃんの？」と絵本の内容と結びつけたり、「ツルツル」「しろい」など色や形、感触について話したりする姿が見られました。その日の給食でかぶが出ると、「かぶ触ったね」など話しながら食べていました。

また、栽培していたピーマンが大きくなり収穫をしました。子どもたちが収穫して、給食室まで「おねがいします」と持ってきてくれました。ピーマンはおかか炒めにして給食時間に少量ずつ食べました。今回は少量しか収穫できませんでした。これからトマトやピーマンがたくさん収穫できそうなのでクッキングを計画しています。

くじら組

あんバターサンド作りをしました。まずは午前中にバターを作りました。各テーブルごとに密閉容器に生クリーム（乳脂肪分が高いもの）を入れてよく振りバターを作ります。振っていくうちに「おとがしない」と気がついたり、さらに振っていくと「おとがする」「きいろっぽくなる」と変化に気がついていました。中を見ると黄色いバターの部分と白いホエーの部分にきれいに分かれてバターが出来上がりました。チーム5はみんなが順番に容器を振るようになりリーダーとして頑張っていましたよ。午後はロールパンに作ったバターとあんこをぬってあんバターサンドにして食べました。みんな予定していた時間より早く席に着き「せんせいじゅんぴできたよ」と声を掛けてくれて、楽しみにしてくれていたことが伝わりとても嬉しかったです。

お願い ご家庭で新しい食材を試す場合は登園前(朝食)はお控ください。しばらくしてから、アレルギー症状が出る場合がありますのでお休みの日や降園後に試すようにご協力をお願い致します。