夏号

給食だより

2025年７月１日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士　葛西

本格的な夏ですね！食事をしっかり食べて、たくさん遊んで、暑い夏を元気に過ごしましょう！
疲れがたまっているな…と感じた時は、早めの就寝を心がけ、体を休める時間の確保を意識しましょう。

＜食中毒に気をつけよう＞

＊食中毒の予防３原則＊

① 菌をつけない【洗浄と消毒】
⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。

② 菌を増やさない【温度管理】
⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。

③ 菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

お願い

７月より気温が高くなって参ります。おにぎりは、**①素手で握らない②冷ましてからラップやアルミホイルに包む**、以上２点にご注意ください。また、白飯についても、**冷ましてからふたをし、水滴などが付かないよう**にし、食中毒予防に努めましょう。

✿水分補給の仕方✿

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水など甘くないものにしましょう。暑いと冷たい飲みものをたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると胃腸をこわし、夏バテの原因となりますので注意しましょう！

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

北海道の七夕は８月ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける。子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しんでみてはいかがでしょうか。

竹

今は願い事を短冊に書いて吊るしますが、七夕の日に神様を迎え入れるという意味がありました。

お供え

地域によって人形(たなばたさま)をつくりお供えします。お供えは、キュウリなどの野菜やうどんなど様々です！

七夕そうめん

５色そうめんを食べます。そうめんの流れる様子が、天の川を連想させます。

保育所の給食紹介のホームページは
右記のQRコードからお進み下さい。

～楽しく食べる子どもに～