

給食だより

2006年

7月

あおぞら第2保育園 給食室



★ 七月七日・七夕の行事のお話をし★

むかしむかし、はた織りの「織女(しょくじょ)」が住んでおりました。彼女が毎日忙しく1日中織物をしているのを見た神様は、対岸に住む牛飼いの「牽牛(けんぎゅう)」と結婚させることにしました。

ところが、この2人は話をしてばかりで仕事をしなくなりました。怒った神様は織女を天の川の西に連れ帰りました。すると織女は毎日泣いてばかりです。気の毒に思った神様は、1年に1度7月7日だけ、織女が天の川を渡って二人が逢うことを許したと言う事です。



むかしから『そうめん』を天の川に見立てて食べられているようです。季節的にもぴったり！保育園でも7月7日は『七夕おたのしみメニュー』が登場します！お楽しみに



《今月のテーマ》 水分補給、何を飲んでいきますか？

暑くなると、外に出ただけで汗がびしょり……。子ども達も大人も水分の補給が欠かせなくなりますね！その水分補給は、普段どのような飲み物を飲んでいきますか？

のどが渴いた時だけでなく、食事の時にもジュース、いわゆる清涼飲料水と呼ばれる飲み物をついつい飲んでしまっていないですか？

清涼飲料水の気になる点

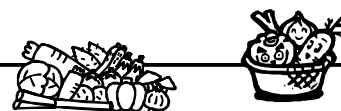
100%果汁の飲み物も、甘味調整として『砂糖』や『添加物』が含まれている。飲みすぎによって食欲がなくなり、食事に影響が出てくる。人間は本能的に甘いものを好むので、清涼飲料水に慣れると味覚発達に影響が出てくる。



『野菜ジュース=野菜』だと思っていないか？

野菜ジュースの気になる点

野菜ジュースは糖分が比較的少なく、ビタミンがたくさん含まれています。しかし、ナトリウムやカルシウムの補給には効果があまりありません。それに、野菜は栄養素をとるだけではなく『かじる』『つぶす』『唾液と混ぜる』といった一連の咀嚼力を得ることができます！野菜ジュースではできないことです。



水分補給には麦茶などの糖分の少ない飲み物を中心に与えて、清涼飲料水は『水』代わりにせず、飲む時は量を決めて与えましょう！