

2022年
7月号

給食だより



美木多いっちゃん保育園

7月と言えば「七夕」、織姫と彦星がやってきます。

今年も七夕の季節がやってきました。皆さんは織姫と彦星の素敵なお話をご存知ですか。

お互い恋に落ちて働かなくなってしまった二人に、怒った天の神様が二人を離れ離れにしまったのですが、きちんと働くことを約束して年に一度だけ天の川を渡り、会うことを許されたのが七夕の日です。他にも七夕と言えば「そうめん」が有名ですが、実はこの風習は1000年も前から続いている七夕の行事食なのです。また、願い事を書いた短冊を笹の葉に飾るのもおなじみですね。日に日に暑くなってきていますが、暑さに負けずに思いっきり七夕を楽しんでください。

🍴 今月の目標 🍴

苦手な食べ物を少しでも「食べられる」ようにしよう

誰にも一つや二つは苦手な食べ物はあるでしょう。

特に多いのは「苦い」や「酸っぱい」そして「辛い」食べ物です。

しかし、小さい子供の場合は味よりも「食感」こそが苦手の原因になることがよくあります。

まだ奥歯などが発達していない時に固い物などを食べると、その印象が強く残ってしまうことが多いのです。成長段階に合わせた柔らかさで食事をさせてあげたり、好きな食べ物の中に苦手な物を混ぜてあげたりすることで、少しずつ「食べられない」から「食べられる」ように変化していきます。

強い体を作るためにも、苦手な食べ物をゆっくりと確実に減らしていきましょう。



7月の旬ピックアップ



とうもろこし

とうもろこしは米、麦に次いで世界三大穀物のうちの一つです。

主成分が糖質なので、エネルギーの補給源となります。また胚芽部分にはビタミンB群が豊富に含まれており、ビタミンEやカリウム、カルシウムそしてマグネシウムなどをバランスよく含んでいる栄養価が高い野菜なのです。

粒の皮はセルロースという食物繊維でできています。一日に何個でも食べたくなるような野菜ですね。

旬のとうもろこしでパワーを補給して、暑い夏を乗り切りましょう。

