

7月 給食だより



令和3年 7月
けやきの森保育園 栄養課

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。
暑くなると汗をよくかきます。汗をかくと体内の水分がなくなるので、水分補給を十分にすることが大切です。一度にたくさん飲まず、少しずつこまめな水分補給がポイントです。
子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思ひます。



夏に流行する病気に気をつけましょう

手足口病

口の中や手足などに水疱性発疹が出る感染症です。
5歳以下の乳幼児を中心に流行し、集団生活をしている施設は注意が必要です。唾液のついたおもちゃを触ったり舐めたりすることでも感染します。予防の為に手洗いをし、タオルを共有しないようにしましょう。

ヘルパンギーナ

発熱と口蓋垂(のどちんこ)周辺に水疱性発疹(水ぶくれ)が現れる感染症です。
5歳以下の乳幼児を中心に流行します。
飛沫感染や接触感染が多いため、予防には手洗いが有効です。症状から回復した後も、2~4週間の長期にわたり便中にウイルスが排出されているため、排便後、おむつ替えの後などは手洗いを徹底しましょう。

りんご病

幼児や、小児を中心に発生します。
両頬がりんごのように赤くなることから名前が付けられています。
症状はさまざまであり、咳やくしゃみなどによる飛沫感染や接触感染でうつります。

とびひ

あせも・虫刺され・湿疹などをひっかいたり、転んでできた傷に二次感染を起してとびひになります。幼児・乳児で鼻を触るくせがあると、鼻の周囲からとびひが始まったり、その手であせもや虫刺されなどをひっかくことでとびひになってしまいます。

7月7日
七夕

七夕の由来は、皆さんもご存知の織姫・彦星の星物語から始まります。
天の川に輝く琴座のベガが織姫(織女星)で、鷲座のアルタイルが彦星(牽牛星)。
この2つの星と白鳥座のデネブを結んだものが「夏の大三角形」と呼ばれています。
また、七夕の行事食はそうめんと言われていました。
千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、夏に美味しいそうめんもそのひとつです。給食に七夕そうめんをだします。



土用の丑の日 2021年は7月28日

土用の丑の日は年に数日ありますが、人々が意識をして過ごすのは夏の土用です。湿度が高く気温もあがる夏は体調を崩しやすいため、栄養のあるものを食べることが大切です。うなぎは夏バテを防ぎ、疲労を回復するため夏に元気を出すためにも良い食材です。



今月の世界の料理は「ロシア」です。

ロシア料理は、厳しい冬の寒さを耐えるために、バターやチーズなど脂肪の多い濃厚な料理や、身体を温めるため具沢山のシチューやスープ、煮込み料理が多いです。また、トマトやビーツ、唐辛子など赤系統の素材が好まれよく料理に使われています。



給食には、子どもたちが食べやすいようにアレンジしたボルシチ・オリヴィエサラダ・ロシアケーキがです。

ボルシチ・・・鮮やかな深紅色をした煮込みスープ
オリヴィエサラダ・・・お肉と角切り野菜と香草をマヨネーズであえた物
ロシアケーキ・・・二度焼きしたクッキーにジャムなどをのせた菓子
お楽しみにしていてください。