

きゅうしょく
給食だより

2026年7月1日

ランチルーム 7月号

豊能町立ひかり幼稚園



残さず食べよう！



暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、配膳された分はしっかり食べてほしいと思います。声かけもしていきます。

食欲が落ちても十分な栄養をとって暑い夏を迎える準備をしましょう。

また、子どもは大人よりもたくさんの水分補給が必要です。たくさん汗をかく日は、一度にたくさん給水するのではなく、こまめに給水するように心がけることが大切です。



今月の行事食 七夕

7月7日は「七夕」です。子どもの成長を願う節句のひとつです。

幼稚園でも、子どもたちの願い事を書いた短冊や笹飾りを竹笹に飾ります。

また、病気にかからないためのおまじないとして、天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べる風習もあります。

7日は七夕の献立ですお楽しみに！



旬の食材 とうがん（冬瓜）

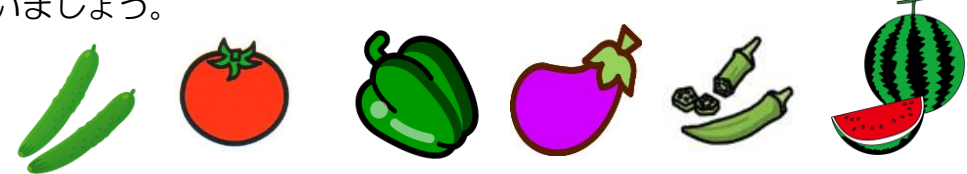
とうがんは冬の瓜と書かれますが夏が旬の野菜です。ビタミンCが豊富で風邪などの予防に効果があり、利尿効果があるのでむくみがとれます。

とうがんはまるごと冷暗所で保存すれば冬まで食べることができます。切ったとうがんはすぐに使いましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜はビタミンを多く含み、体を冷やす効果があるものが多いです。旬の今は安価で栄養満点です。たくさん味わってください。給食では生のものを食べることはできません。新鮮な味はおうちで味わいましょう。



早ね・早おき・朝ごはん

夏休みに向けて、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけましょう。早おきが習慣化されれば正しい生活リズムがつけられるようになり、朝食を食べる時間もでき、早く眠れるようにもなります。

気持ちよく一日をスタートさせるためにも朝食の時間を大切にしましょう。

夏休みも継続して2学期元気に登園できるようにしましょう。



＊＊加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください＊＊