





# 7月 給食だよ!

フジオひまわり保育園

ジメジメとした梅雨が終わると、いよいよ夏到来です!  
この時期は夏バテが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかり摂り、暑い夏を元気に  
過ごしましょう。

  旬の夏野菜を食べよう!  

【きゅうり】利尿作用・余分な熱をとる  
からだを冷やしてくれます☆  
【ピーマン】血液をさらさらにする  
【トマト】食欲増進・余分な熱をとる

【なすび】血液の流れをよくする  
【スイカ】からだを冷やす・むくみをとる  
【とうもろこし】胃腸の調子を整える



本来、旧暦7月7日の行事で五節供のひとつです。6日の夕方に笹竹などの飾り付けをし、7日朝に川や海へ流します。これを「七夕ながし」と呼んでいます。  
七夕というと、織姫と彦星が年に一度天の川を挟んで会うというロマンチックな説話が思い浮かびますが、この行事は中国から日本へ伝わってきました。  
日本で古くからある収穫祭と結びついたのが、今の七夕行事です。  
保育園ではそうめんを提供し、七夕の行事を楽しみます♪



今月の食育 ⇒ 旬の食材「とうもろこし」の皮むきをし、  
おやつで提供します。