



給食だより



2026年7月

社会福祉法人栃の木福祉会

豊里こども園

管理栄養士 竹井 菜々子

梅雨の時期が終わると、本格的に夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠で、暑い夏を乗り切りましょう。



★ 7月7日は七夕です ★

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅（さくべい）」（小麦粉を縄のように練ってのばしたもの）を食べると1年間、無病息災で過ごせるという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕そうめんを食べるようになったと言われています。

また、七夕は畑作の収穫祭という意味を持ち、麦の実りや、なす、きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、神とその恵みに感謝する行事でもあったそうです。



索餅



七夕そうめん

旬の食材紹介：とうもろこし

とうもろこしのおいしい時期は7月から9月です。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。

自然な甘みがあり、腹持ちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。

選び方のコツ

- ・皮は緑が濃く、先端のひげは褐色のもの
 - ・ひげの数が多いいもの
- (粒の数とひげの数は比例)



夏野菜クイズ



夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください！

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む



A.答えは③水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安く美味しいです。