



令和2年7月1日  
梨の花保育園  
市川梨の花保育園  
梨の花レインボールーム  
給食だより第79号

## 7月7日は七夕です

七夕は年に一度、おりひめとひこぼしが天の川を挟んで逢えるという特別な日です。それでは、七夕に「そうめん」を食べるのはなぜ?でしょう。昔は悪いことが起こらないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を7月7日に食べる習慣があったそうです。「さくべい」とは小麦粉と米粉を練って細くヒモ状のものを縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきていると言われていいます。他にも天の川をそうめんに見立てて食べるという説もあります。

子ども達の健やかな成長を願い、給食はそうめんを入れた「天の川スープ」、おやつは「七夕ゼリー」を作ります。ぜひ楽しみにしてください。



## 7月の食育活動・給食

### 給食目標

園全体「こまめに水分をとろう」「七夕について」

汗をかく季節になり水分をこまめにとる大切さを伝えていきます。

7月 6日(月) 七夕メニュー

7月 30日(木) お誕生日メニュー

おやつはアイスクリームになります。

(7月、8月、9月)





# 食育だより



梨の花保育園  
栄養士 小林由季

7月に入り、本格的に夏がやってきました！

自粛解除となり、少しずつ給食の時間に様子を見に周ったり、子どもたちと給食などの会話を  
をする時間が多くなりました。



給食室の前を通ると「いいにおいがする！」と声をかけてくれたり、「お魚美味しい！」と笑顔で話してくれ  
ます。

6月は、たくさんの野菜を収穫することができ、子ども  
たちが自分で採った野菜を給食室に届けてくれました。

翌日、その野菜を給食の献立に使ったり、一品料理を作って提供しました。

いんげん豆が多く採れたので、  
シラスとちくわと一緒にごま和えにし  
たり、きゅうりを塩で味付けをして食べ  
ました。



他にも、いんげん豆と  
なすで塩昆布和えにし  
ました。(右の写真)



自分たちで採れた野菜は、いつもよりさらに美味しく感じました。

これからもっと気温が上がり、夏野菜が美味しくなる季節です。  
そして、夏野菜は体を冷やす効果があります。  
夏バテにならないよう、ご家庭でもいろんな夏野菜を取り入れて  
食事を楽しんでください！

