

食育だより

7月といえば『七夕』ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子ども達にとっては、楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

七夕の日に子ども達が近所の家々を回って歌をうたい、お菓子やろうそくをもらい歩く『ローソク出せ』は、北海道の行事だということを知っていましたか？この辺りでは7月7日に行いますが、札幌やその他の地域では、8月7日に行うところもあります。

昨年はコロナウイルスの影響もあり、残念ながら回れなかった子ども達。今年は元気な歌声が聞けるといいですね。大切な北海道の行事を繋げていけますように…



土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

今年の土用の丑の日は、

7月28日(水)です！

うなぎの他にも、うどん、梅干し、瓜など『う』のつく食べ物を食べるといいそうですよ。

保育所の28日のお昼ご飯は

『冷やしうどん』の予定です。



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

