

7月



みちのご保育園

いよいよ夏がやってきましたね。今年は、平年以上に暑い夏が続きそうです。

そうめんや冷やし中華がおいしい季節ですが、色鮮やかな夏野菜を上手に取り入れて栄養バランスに注意しましょう♪

今月は七夕や夏祭りなどイベント盛りだくさんです！

暑さに負けず、水分補給をしっかりとって思う存分楽しんでほしいですね。



七夕について

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

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。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

クッキングを楽しもう☆

本物の食材と道具を使って料理を作るクッキングは、子どもたちの達成感や自己肯定感の成長に繋がります。

ポイント①

食材を見て・触れて・感じる事で、食材同士の違いや特徴を知ることが出来ます。

ポイント②

調理の工程で味の変化や具材の変化などについて質問を投げかけることで、子どもたちが感じた思いを自分の言葉にして表現できるようになります。

ポイント③

少し難しい作業でも、大人が先回りせずに、積極的に挑戦させることで、自分で考える力・発見する力の手助けをしてくれます。

自分で触れ、調理することで、食材に親しみを持ち、付き嫌いの克服につながることも！

