

令 7 年 7 月 1 日 認 定 こ ど も 園 聖 ヶ 丘 保 育 園 こ ど も 未 来 学 舎

真っ赤な太陽と真っ白な入道雲が夏の到来を知らせています。暑い夏でもお友達は元気いっぱい、汗をかきながら遊びに夢中になっている姿はとても頼もしいです。また、暑い時期に入り、気温の上昇とともに食中毒の発生率もぐんと上がります。園での、食材管理や衛生管理も、より一層気を付けていきたいと思います。

7月7日は「七夕」です

七夕の日には、いろんな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、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。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

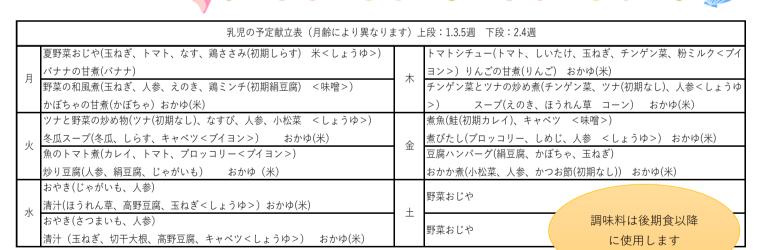
子どもと一緒に配膳しましょう

配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。大人が手本となり、ご飯茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。

手伝いをさせるときは、それが子どもの年齢 や発達に合った内容かどうか考えてやらせる ようにしましょう。

後片付けのお手伝いをさせましょう

食事が終わった後の片づけも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つづつ運ばせてはいかがでしょうか。 手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。



《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区	分	エネル	たんぱく質	⊩ <i>陆</i>	カルシウム	鉄	ビタミン				
		ギー	たかはく貝	脂質	אלילעונו		A (µgRE)	(B ₁ (mg)	(B ₂)	C (mg)	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)			(mg)		(g)
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	472	18.2	12.6	204	2.3	144	0.28	0.40	20	1.6
幼 児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	549	21.2	14.8	181	2.1	172	0.30	0.37	24	2