



給食だより



社会福祉法人 雫石保育園 令和8年7・8月号

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ます。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のイベントが盛りだくさんです。暑さに負けず、水分補給をしっかりと行い、思う存分楽しみましょう!!!



東北はお祭りが多いのはなぜ？



東北地方では、昔から自然とともに暮らしてきました。寒い冬や天気の変化の中で、

「元気に過ごせますように」「おいしいお米や野菜がたくさんとれますように」

という願いの気持ちを込めて、お祭りが行われてきました。

短い夏がやってくると、人々はその気持ちをお祭りで表し、みんなで力を合わせて楽しく過ごしてきました。



お祭りが多く盛り上がる4つの理由

短い夏へのエネルギー集中

東北の冬は長く、とても寒いです。そのため、人々は暖かく過ごしやすい夏の訪れを心待ちにしています。わずか数か月の短い夏に元気を一気に出して、どのお祭りもとてにぎやかです。



短い夏への情熱

限られた夏を思い切り楽しむために、お祭りにたくさんの時間をかけ、準備から本番までみんなで力を合わせます。熱い思いが、お祭りをより素晴らしいものにしています。



農作物の豊作や無病息災を願う祈り

お米や野菜など、自然のめぐみに感謝し、これからもたくさんとれますように、そしてみんなが健康でいられますようにと願う気持ちがお祭りにはこめられています。



厳しい冬を乗り越えたことへの喜び

長くて厳しい冬を無事に乗り越えられたことへの喜びや感謝の気持ちを、夏のお祭りでみんなと分かち合います。

お祭りは、心を元気にしてくれる大切な行事です。



東北のお祭りは、自然への感謝や人とのつながりを大切にする文化です。

これからも、子どもたちにその思いを伝えていきたいですね。

トマトはスープだけじゃない？

夏に旬の野菜を迎えるトマト。

トマトを加えることで、みそ汁にうまみと爽やかな酸味が加わり、いつもと違ったみそ汁になります。

トマトに含まれるリコピンやビタミン類は、健康維持に役立つ栄養素です。実はトマトとみそは相性がよく、みそと同じ旨味成分「グルタミン酸」が含まれています。2つの成分が合わさることで旨味の相乗効果が生まれます。子どもたちにも新しい味の経験として楽しんでもらえるように給食で取り入れています。

ご家庭でも取り入れやすい組み合わせですので、夏野菜みそ汁としてぜひお試しください。



汁物に入れる時は、
湯むきをする
食べやすいですよ😊

トマトは水分や栄養が豊富な夏野菜です。

一方で、一度にたくさん食べ過ぎるとお腹が緩くなったり、体が冷えやすくなることがあります。スギ花粉症などがある場合、生のトマトを食べ過ぎると口の中のかゆみやイガイガを感じる場合があります。また、真っ赤に熟していない緑色のトマトには「トマチン」という天然成分が含まれており、大量に食べると吐き気や腹痛などの中毒症状を引き起こす恐れがあります。十分に赤く熟したトマトを食べるようにしましょう。

