

NONOHANA だいいどころだより



2025 年 7 月 号

●梅仕事をしました●幼児グループ



今年は幼児グループに梅仕事のお手伝いをしてもらいました。今年度はじめてのキッチン活動です。

しっかり三角巾をつけて、少し緊張気味の顔でランチルームに入ってきた子どもたち。

いざ始めると「梅っていいにおーい！なんか桃みたいなにおいがするね」「たのしいな～またやりたい！」など様々な声が聞こえました。今後もキッチン活動を通し、食への興味や関心が深まっていくと嬉しいです。



～7月7日は七夕です～

七夕の起源は中国の「^{きこうてん}乞巧奠」という行事と日本古来の「^{たなばた}棚機」という風習が結びついたものです。「^{きこうてん}乞巧奠」は織姫星に繊維や機織の上達を願う中国の行事で7月7日に針や糸を供えて祈る風習がありました。

日本では水辺の旗屋で「^{たなばため}棚機女」という女性が神さまのために着物を織る神事がありこれが「たなばた」の呼び名の由来となりました。奈良時代に日本に伝わり、平安時代には宮中行事として定着し、その後江戸時代には五節句のひとつ「^{しちせき}七夕」として庶民にも広まりました。

園ではお昼に【七夕ハンバーグ】おやつに【七夕フルーツポンチ】を提供します。



美味しい梅ジュースと梅干しができるといいね！

●夏野菜を食べよう●

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。紫外線から身を守る《βカロテン》や《ビタミンC・E》などが豊富に含まれていて《水分》や《カリウム》も豊富です。そのため水分を補いつつもカリウムの利尿作用で体から熱を放出し体を冷やす働きもあります。夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な『トマト』『きゅうり』『とうもろこし』『ナス』などは夏の時期に必要な栄養素が豊富で食卓もカラフルに彩ってくれるので、食欲も刺激されます。視覚的にも夏野菜を美味しく食べましょう。

