



給食だより

担当：佐藤（もんもん）

本格的な夏を迎え、毎日蒸し暑い日が続きますが体調はいかがでしょう？

子どもはもちろん、私たち大人もこまめな水分補給を常に心がけ、熱中症に気をつけたいですね。

先月はプリンクさんが楽しみにしていた夏祭りがありました。夕食準備で包丁に挑戦したり、おやつでかき氷を食べたりと、とても楽しい1日でした！

今月も園庭で栽培している野菜を使ったピザ作りなど、夏の楽しい食育が待っています！



～暑い夏を元気に乗り切る！夏バテの対策～



【毎食必ず食べる】

胃の小さな子供は一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切です。欠食は体力の低下につながるため、食欲がない時は少量でも良いので欠かすことなく食べるようにしましょう。

毎日食べる米を **7分つき米** にすることで不足しがちなB群を沢山摂ることができます。

また、野菜は**色の濃い野菜**の方が沢山の栄養が含まれています。



【睡眠をしっかり取る】

日照時間が長く生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。

日中はしっかり体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。

正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



【適切な水分補給】

子どもが欲しがる前に飲ませることがポイント！

暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたらすでに「脱水」の状態です。

いつもよりおしっこに行く回数が少ないなど

子どもの様子をよく観察しながら、食事以外でも

1時間に1～2回、コップ一杯程度の水分を

取るように心がけましょう！



★水分補給に適した飲み物★

「水」または「お茶」などの甘くない飲み物

→甘いジュースは血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくなり、食欲減退につながります。

※激しい運動などでたくさん汗をかいいた時は、水分と共にナトリウムも放出されてしまうので「スポーツドリンク」で補うことが大切です！

夏の食育・とうもろこしの皮むき

給食で使うとうもろこしをトトロ組と黄色組さんが皮むきしてくれました！「えいっ」と力強く引っ張って、1枚1枚上手にはがし、ひげもキレイに取ってくれました。

「実がいっぱいついているね」「白いのもあるね」などよく観察したり「いいにおいがする」とにおいをかいでみたりと、みんな興味を持っていました。なかには図鑑と本物を見比べて「同じだ」という子も。

むいたとうもろこしは園のみんなで美味しく食べました！

