

夏号 給食室だより

令和8年7月17日 柳辻こども園

梅雨が明け、夏本番の暑さの到来です。体力も落ちる時期、睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムを大切に、しっかり体を休めて夏を元気に過ごしましょう。

～熱中症を防ぐためには～



☆水分補給のポイント☆



①喉が渇く前に飲みましょう！

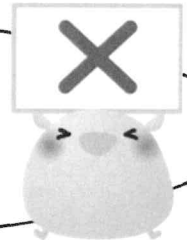
「喉が渇いた」となっている状態はすでに水分不足のサインです。目安として1時間に1回は飲みましょう。

子どもの水分補給は、水やお茶が好ましいです。

②こまめに、少しずつ、冷たすぎるのはNG！

一度にたくさん飲みすぎると、全てが吸収されず体に負担がかかります。

適温(5～15℃)で飲むと、胃腸に負担がかからず体に吸収されやすくなります。



③ジュースや炭酸飲料には注意！

ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさんです。飲みすぎると肥満の原因になります。

塩分などのミネラルを補給することができるスポーツ飲料は、子どもに飲ませる時は、

2～3倍に薄めることを目安に飲ませましょう。



④野菜や果物にも水分がたくさん！

キュウリやトマト、ナス、スイカなどの夏野菜には水分がたくさん含まれていて、体を冷やす効果もあります。

食欲が落ちがちな時期ですが積極的に取り入れましょう。

たんぼぼ組のみんながお手伝いをしてくれました！



「とうもろこしってこんなふうになっているんだ！」と初めてそのままの姿をみて驚いたり、皮を一枚ずつ夢中で剥いたり、「ひげがいっぱい」「いいにおい！」と興味津々。皮を剥くたびに黄色い実が見えてくる様子を楽しみながら一所懸命お手伝いしてくれました。自分たちで剥いたとうもろこしは特別だったようでいつも以上に「おいしい！」と嬉しそうに、よく食べてくれました。食材に触れ、食べものの興味や親しみが深まる貴重な体験となりました。

