

給食だより



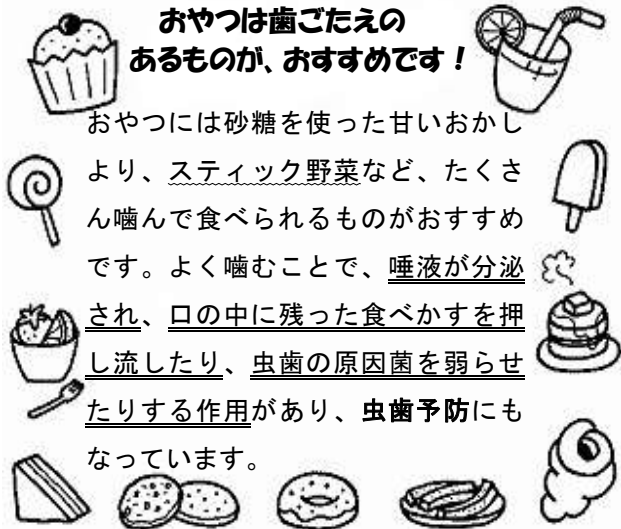
梅雨に入りましたが6月は晴れて暑い日が続いていましたね。
プール開きもあり、めばえ・つぼみ組のお友達は水遊びを楽しみにしている
ようです。

朝夕、日中と、気温差があり、体調も崩しやすくなります。

また汗もかくようになりますので、水分補給、規則正しい生活、十分な睡眠をとって
元気に夏を過ごしましょう！

おやつは歯ごたえのあるものが、おすすめです！

おやつには砂糖を使った甘いおかしより、スティック野菜など、たくさん噛んで食べられるものがおすすめです。よく噛むことで、唾液が分泌され、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があり、虫歯予防にもなっています。



★7月7日は七夕★

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれています。新暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願い事をかいて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時に収穫された野菜やだんご、おまんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

7月7日のお誕生会では天の川ゼリーを提供します。

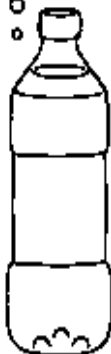


適切な水分補給を

子どもはもともと体温が高く、汗っかき。カラダが小さいので夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。

汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまうので、適切な水分補給を心がけましょう。

一度にたくさん冷たいものをとるようなことはせず、あそぶ前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのがポイントです。



冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

夏になると冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下して下痢などを起こしやすくなるので、食事やおやつの時など時間を決めてとるようにし、クーラーの温度を調整して体を冷やさないように気をつけましょう。



決めてとるようにし、クーラーの温度を調整して体を冷やさないように気をつけましょう。

