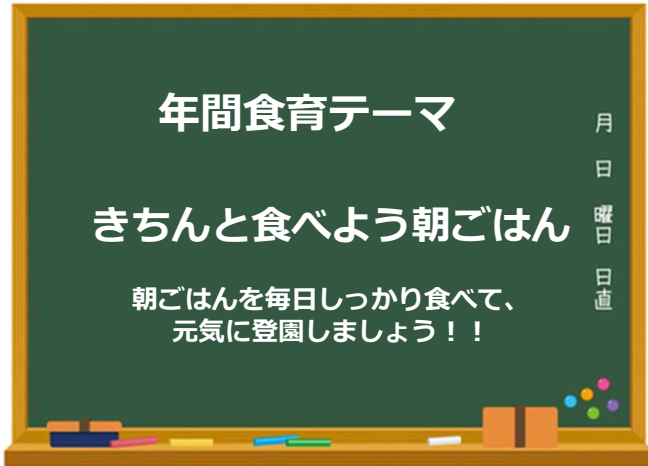


暑い夏を元気に過ごそう

梅雨ももうすぐ終わり、夏本番がやってきます！！
春に植えた夏野菜もすくすくと育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。
夏本番になり、食欲も落ちてきます。暑いときでも食べやすい給食、おやつを提供できるよう努めていきたいと思えます。



水分補給を見直そう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。
これからの時期、汗をたくさんかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給はしっかりしましょう。

水分補給のポイント

- ★のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を
- ★一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たい物はゆっくりと
- ★清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘い飲み物は血糖値があがり、食欲の低下につながります。食欲が低下は夏バテの原因になりますのであまり飲みすぎないようにしましょう。

*当園では全クラス麦茶を提供し、こまめに水分補給を行っています。



土用の丑の日

今年の土用の丑の日は7月23日です。この日はうなぎや梅干しなど「う」のつくものを食べて夏バテ防止のために精をつける習慣があります。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が多く含まれており、疲労回復や食欲増進に効果的です。保育園では日付の近いお誕生日会の献立がうなぎメニューになっています。たくさん食べて夏バテ予防しましょう！

