



令和5年6月28日 力合幼稚園

梅雨に入り蒸し暑い日々が続きますね。暑い時は、そうめんや冷やし中華等単体で食べる料理に偏りがちですが体調管理の難しい時季だからこそ、手洗い・うがいと共に、栄養バランスの取れた食事・睡眠・休養をしっかりと取り感染症や夏バテに負けないからだをつくりましょう。来週は、夏のおたのしみ『なつまつり会』が開催されます。給食も少しお祭り感が持てるメニューにしています。体調を万全にして参加しましょう。



新学期を迎えたのがつい先日だった気もする中、一学期も残すところあと3週間となりました。給食が始まったころは食べ慣れない味・食材に戸惑っていた子どもたちもずいぶん給食に慣れてきたように感じます。「今日の給食なに？」や「給食美味しかったよ！」「今日は三回もおかわりをしたよ！」などの声も聞こえてきて、私たちもよりいっそう作る意欲がわいてきます。これからも、子どもたちが好きな味や食材にたくさん出会えるよう給食を作っていこうと思います。



7月の給食・食育のテーマ

7月の給食・食育のテーマは『夏野菜を味わう』『夏野菜の不思議』です。食材が色鮮やかになる季節。太陽に照らされた食材がみずみずしくうつり食欲がわいてきます。園の畑でも、年長さんが育てているきゅうりやピーマンがみるみるうちに大きく育ち、収穫できたものは園の給食で提供しています。夏野菜には、先程はなしたきゅうりやピーマンの他にトマト・なす・レタス・かぼちゃなどがあり、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。暑くて体もだるくなる季節ですが、これらの夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。また、夏は室内でも熱中症になる恐れが高い季節です。こまめに水分補給をしましょう。水分補給に使われる飲料には、『スポーツ飲料』と『経口補水液』がありますが、その違いを知り、状況に応じた飲み物を摂るように出来るといいですね。

『スポーツ飲料』…糖分が多めで脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのが適しています

『経口補水液』…電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に飲むのが適しています

もうすぐ始まる夏休み。バランスの取れた食事・早寝・早起きで元気に過ごして下さいね！

