



令和6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。7月は、『なつまつり会』も開催されます。給食もお祭り感が持てるようなメニューにしているので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わずかとなりました。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』『早寝・早起き・朝ごはん』です。食材が色鮮やかになる季節。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、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、丈夫な体を作る為に一日の生活リズムを整える『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣も大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』のメリットとして、

早寝…心身の疲労を回復させ、脳や体を成長させる働きがある  
早起き…朝の光を浴びると頭がすっきりと目覚め、集中力があがる  
朝ごはん…寝ている間に使われたエネルギーを補給することで午前中からしっかり活動ができる

といったことが挙げられます。これから夏休みを迎える中で、楽しいことがたくさんあると思いますが、『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を忘れず続けて暑い夏を乗り越える丈夫な体を作りましょう。また、熱中症にも注意が必要な季節です。室内で遊んでいても熱中症になる恐れがありますので、こまめに水分補給をしながら過ごしましょう。

