



# 給食だより7月号

令和5年7月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

梅雨になり蒸し暑い日が続いています。外遊びから戻って来た子ども達は顔を真っ赤にして汗をかいています。夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。保育園では給食とおやつ以外の時間以外にも朝と夕方にも麦茶を飲んでいきます。これからの季節、熱中症予防のためにしっかりと水分補給をしていきたいと思ひます。また、子ども達にも水分補給をすることの大切さを伝えていきたいと思ひます。

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。普段の水分補給には、水や麦茶などの糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

## とうもろこしクイズ!

とうもろこしの粒の数について正しいものはどれでしょう?

- 1、必ず偶数になる
- 2、必ず奇数になる
- 3、偶数だったり奇数だったりする



答えは・・・1の必ず偶数になるです。ちなみにとうもろこしのヒゲと粒はつながっているため、ヒゲの数と粒の数は同じになります。

## 旬のおいしい夏野菜を食べよう!

これから夏に向けてが旬の夏野菜! 夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で食べられるので、なるべく毎日食べたいですね。

