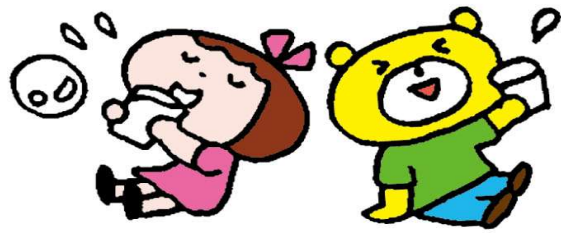


給食だより7月号

令和4年7月1日

篠崎保育園

7月になり暑い日が続くと、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。保育園では給食とおやつの間以外に朝と夕方にも麦茶を飲んでいます。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。



水分補給で熱中症予防を

この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように水やカフェインの入っていない麦茶などを用意しておくといいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意もたいせつです。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

つぶつぶ あまーい とうもろこし

とうもろこしがおいしい時期は7月から9月です。主な成分は糖質とたんぱく質で、食物繊維も多く含まれています。

保育園ではおやつに「むしとうもろこし」があります。そう組ときりん組に皮むきをお手伝いしてもらいます。

自分達でむいたとうもろこしは、一段とおいしいことと思ひます。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



夏野菜の収穫体験

今、保育園では夏野菜を栽培しています。胡瓜・トマト・オクラ・なす・枝豆・ピーマン・メロンとバラエティー豊かです。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。子ども達が育て、収穫した野菜をどんな風に給食に出そうかと私たちも楽しみにしています。

