７月食育だより

令和３年６月２９日
しんあい保育園

☆☆夏に向けて体調管理に気をつけましょう☆☆

今年は梅雨入りが早い年になりました。蒸し暑い今の季節は体がだるく感じたり食欲がわきにくく体調を崩しやすくなってしまいます。さっぱりとレモンなどで酸味をきかせたり、香辛料を使うなど毎日の献立にも食欲がわくような工夫をしたいですね。３食しっかり食事をして暑い夏を元気に過ごしましょう！

水分補給をしましょう！

子どもは体温調節機能が十分発達していない事や、遊びに夢中になっている時などは「のどの渇き」に気が付かない事があります。
「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。
のどが渇いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう！
☆朝起きたら　☆外遊びの前後　☆お風呂の前後　☆寝る前　など…
汗をかく前の水分補給が大切です。
食事の中でも水分補給を心がけましょう。
具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れものです
夏野菜には体内の水分を調整してくれる働きがあります。

☆★夏が旬の野菜・果物★☆

きゅうり	ピーマン	トマト	なす	トウモロコシ	スイカ
・利尿作用 ・余分な熱と塩分をとる ・のどを潤す	・血液をサラサラにする。	・食欲増進 ・余分な熱をとる ・のどを潤す	・余分な熱をとる ・血行を良くする ・化膿や腫れを治める	・胃腸の調子をととのえる	・体を冷やす ・のどを潤す ・利尿作用

みかん組職員イチオシメニュー

７月 26 日の献立にみかん組職員のイチオシメニューを取り入れました！
☆ビビンバ　★ポテトサラダ　☆ワカメスープ　★フルーツポンチ
～みかん組の様子～
みかん組に進級してから、箸を使って給食を食べるようになりました。上手に使って食べている子を褒めたところ、みんなの「やる気」に火が付き、連日おかずや野菜をつまんで「先生上手でしょ？！」と見せてくれます。