



7月給食だより

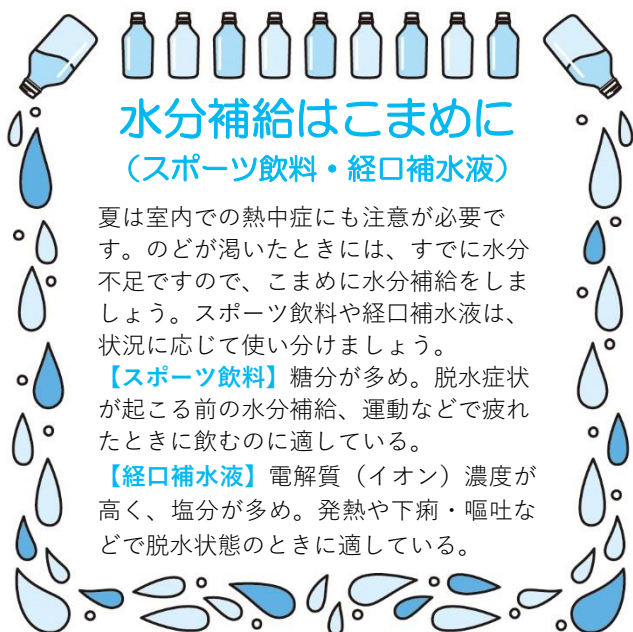


令和3年 7月

伊万里保育園

7月になりました。この時期はお日様がギラギラと暑かったり、まだ明けきれない梅雨のジメジメした日が続いたりして体調を崩しやすい時です。暑くてたくさん汗をかく日は熱中症にも注意が必要です。また、冷房や冷たい物を取りすぎてしまうと胃腸を壊してしまいます。今が旬の食材で体調を整えて、水分補給もこまめに取り『早寝・早起き・朝ごはん』で暑い夏も毎日元気に過ごして行きましょう(^v^)/

6月のクッキングで年長さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいました。初めて剥く子もいて『ひげがいっぱい!!』とか言いながら、保育園全員分のとうもろこしを剥いてくれました!(^^)!



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【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・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

♡今年は7/28(水)が土用の丑の日になります。

今月の行事

- 5日 とうもろこしの皮むき (今月は年中さんにむいてもらいます。)
- 9日 年長さんのクッキング 夏祭りのカレー作り(野菜の下ごしらえと人参の型抜きををしてもらいます。)
- 12日 “ハッピー人参”の型抜き (今月はゆり組さんにお手伝いをしてもらいます。)
- 14日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。お箸を持たせてください。