

食育だより 7月号

遅れてきた梅雨で蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期です。食事はしっかりとり、水分補給をこまめにし、体調管理に気を付けながら過ごしましょう。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。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。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

1. 外出する前と帰ってきた後に飲む。
2. 汗をかく前後に飲む。
3. 水かお茶を飲む。
4. 一度に大量に飲まない。

上手に水分をとって
元気に過ごしましょう。

七夕そうめん

日本では、昔から七夕の日にそうめんを食べる習慣があります。それは、天の川に見立てている、そうめんが織姫の使う機織りの糸に似ている、七夕にそうめんを食べると病気にかかりにくいという言い伝えがあるからです。給食では7月5日(金)にそうめんを提供します。

じゃがいも掘りをしました♪

6月20日(木)に、じゃがいも掘りをしました。
「こんなに大きいじゃがいもがとれたよ。」
「ハート型のじゃがいものだよ。」
「赤ちゃんじゃがいもがあったよ。」
色々な大きさや形のじゃがいもを見つけるたびに、嬉しそうな笑顔が見られました。
たくさんとれたじゃがいもは、ポテトサラダやカレー、ジャーマンポテトなど給食で提供していきます。
お楽しみに。