

いただきます 7月

2018. 7. 1発行 栄養士：西村 瑞保



ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ暑い夏の到来ですね♪
たくさん汗をかくこの時期は、熱中症にも注意が必要です。保育園でもこまめに休憩・水分補給を行い、子どもたちと元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

7月からは、プール遊びが始まります。暑い日差しの中で活動を行うため、体力を消耗しやすくなります。朝食をしっかり食べて登園しましょう！

あいがも放鳥、七夕など行事も盛りだくさんです！この夏も子どもたちとたくさん汗をかいて、すてきな夏の思い出をつかっていきたいと思います♪



7月24日(火)は、海であそぼ!会を予定しています。
全クラス、愛情弁当と水筒の準備をお願いします。



♪夏場のお弁当作り♪

夏場の暑い時期は、食中毒が発生しやすくお弁当にも注意が必要です！

☆お弁当箱は、洗浄後しっかり乾燥させてから使しましょう！

☆水分が多いと菌が増殖します。和え物やサラダなどは、
水分をきってから容器に詰めましょう！

☆ごはんは冷めてから詰めましょう！

愛情たっぷりのお弁当を楽しみにしています♪



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス kusunoko@bronze.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



EメールQR



HPQR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

水分をしっかりとりよう！！

わたしたちの体は、体温を一定に保つために体の水分を蒸発させています。特に暑い夏は、体を冷やすために汗の量が多くなり、体内の水分が失われてしまいます。

毎日、こまめに水分補給をするようにしましょう。

♪水分補給のタイミング♪

☆朝起きたときと夜寝る前。

☆水遊び、プール遊び、外遊び、散歩などの前後。

☆外出時は、水やお茶を水筒などに入れて、こまめに水分をとりましょう。



子どもたちは遊びに夢中になると、水分補給を忘れがちです。

子どもも大人もこまめに水分補給をして、暑い夏を乗りきりましょう！

♪食事からも水分補給♪

食べ物の中にも水分が含まれています。食事の中に、みそ汁やスープなど、お汁を取り入れてしっかり水分をとりましょう。食事前や食事中に水分をとりすぎてしまうと、食欲がなくなり、夏バテになる可能性があります。飲み過ぎには、注意しましょう！

トマトやきゅうり、すいかなどの夏野菜は、体を冷やす働きがあります。

上手に食事の中に取り入れてみましょう！

