



7月 給食だよ!



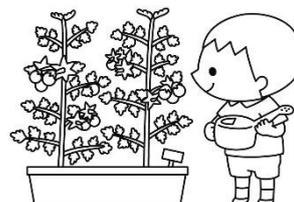
フジオひまわり保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を楽しく乗り切るために規則正しい食生活と十分な睡眠をとることを心がけてくださいね。



夏野菜の栽培

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。保育園でも夏野菜を育てています。毎日こどもたちがお水をあげてくれ、大切に育ててくれているおかげですくすくと育てています。もうすぐ食べられるかな?とみんなで収穫を楽しみにしています。



水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



冷たい飲み物の取りすぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

