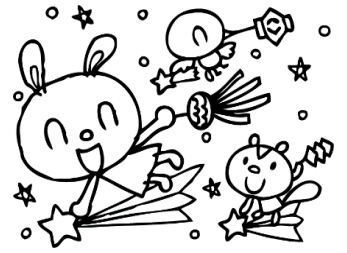




社会福祉法人 未来福祉会
ミッキー保育園北仙台園

7月 給食だよ!



日差しがだんだんとまぶしく感じる季節となってきました。まだまだ気温が上がるこの季節。水分補給を忘れずに、元気いっぱいに遊んでくださいね。献立内容も、旬の野菜を多く取り入れています。太陽の光をたくさん浴びた栄養たっぷり色とりどりの夏野菜を満喫してほしいと思います。

*夏を元気に過ごすために



夏バテしない5つのポイント

- 早寝早起き
- 栄養バランスの良い食事
- 適度に体を動かす
- こまめに水分補給
- しっかり睡眠

今が旬! 夏野菜を食べよう♪

ハウス栽培であれば通年食べることが出来る食材も多いですが、旬のものは栄養価が高く、とても美味しいです。夏野菜には、トマト・きゅうり・なす・とうもろこし・かぼちゃ・ピーマンなどがあります。これらには、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を下げる働きや、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。季節の食材の栄養を摂ることで季節に対応した身体づくりが出来るのです。ぜひ旬を意識して、普段の食生活を楽しんでみてください。

水分補給を見直してみよう!

こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除くはたらきがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- 一度にたくさん飲み込まず、
少しずつ口に含んでゆっくりと
- 冷たいものはゆっくりと
- 清涼飲料水の飲みすぎに注意!



甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう!

♪6月の食育 手洗い指導♪



さくら組で手洗い指導をしました!
手洗いチェッカーで手の汚れを見たり、正しい手の洗い方のお勉強をしたりしました。みんな上手に洗えていましたよ!

