



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、元気いっぱい遊んでくださいね。献立内容も、夏が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。

水分補給を見直してみましよう!

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。マスクでの感染症予防は大切ですが知らず知らずのうちに脱水を起こしてしまう事があるためこまめに水分補給を心掛けましょう。

水分補給のポイント

- のどが渇いてなくてもこまめな水分補給を
- 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。また毎日のように多くの糖分を摂取し続けると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♪



くま組、すみれ組、ひまわり組、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、正しい手の洗い方を知ると子どもたちは上手に手洗いを行っていました! 目に見えることで「こんな所も汚れている!」と驚いて、一生懸命手洗いをする姿が見られました! 正しい手洗い方法でみんなではいきんをやっつけて元気な身体をつくりましょう!



*7月は、ひよこ・うさぎ組で夏野菜に触れる、くま・すみれ・ひまわり・さくら組で夏野菜スタンプの食育を予定しています。

