



給食だより



赤城保育園



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味になりますね…。この時期、特に気を付けなくてはならないのが、熱中症です。熱中症予防のために日頃から体調を整えこまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ご飯抜きの方は熱中症のリスクが高まると言われています。早寝早起きをし、朝ごはんを食べ元気に登園して欲しいと思います。

【水分補給のポイント】

適切な飲み物 基本的に水やノンカフェインのお茶（特に麦茶）が推奨されます。ミネラルが豊富で子ども達にも飲みやすいです。

水分補給のタイミング 汗をかいたり喉が渇く前に水分を取ることが重要です。脱水を防ぐために定期的に水分を補給しましょう。

飲む量 子どもは大人よりも多く水分が必要です。特に乳児は体重の約70～80%が水分であるため適切な量を意識することが大切です。

※水筒は持ち帰ったらパッキン類を取り外して、
それぞれ洗剤で良く洗い、しっかりと乾かしましょう。



土用丑の日 7/19(土)・31(土)

土用丑の日と言えうなぎが有名ですがそもそも土用丑の日は

「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。

ご家庭でもうどん・うめぼし・きゅうりやすいかといった瓜（うり）の料理で夏バテ予防をしましょう。



年長さんが梅ジュース作りをしました!! 梅のへたを一つ一つ丁寧に取り、冷凍庫に入れました。数日後…瓶の中にカチカチに凍った梅と、氷砂糖、酢を入れました!! カップに入れてもらった酢!! 一人ひとりに匂いを嗅いでもらい「これはなんでしょう?」とクイズ。「グレープフルーツジュース」「メロン」「はちみつ」「オリゴ糖」などなど…「酢」にたどり着くまで長かったです💦 何回も嗅いだりしたのできっと酢の匂いは忘れないと思います✨

それから、【みんなの「梅コロコロ♪」が梅ジュースを美味しくするんだよ】の話を覚えていて、次の日から、梅の事を思い出した子が、職員室に「梅コロコロにきました♥」と来ています。

「もう飲める?」と、今から飲める日を楽しみにしている子ども達です。

梅ジュースのクエン酸には疲労回復だけでなく殺菌作用も強く食中毒予防にも役立つそうです。

その他にも、美肌、アンチエイジング効果、ダイエット効果、冷え性、むくみの改善、

お腹の調子を整えるなど♡嬉しいことがいっぱいの梅ジュースです。

