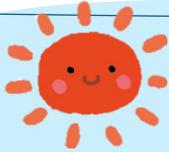




給食だより 7月号



プールも始まり、いよいよ本格的な夏がやってきます！暑さに負けないで元気いっぱい過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べ、睡眠を十分にとり、規則正しい生活をおくりましょう。



子どもの熱中症対策



子どもは自分の症状をうまく言葉で表現できないため、大人の熱中症の症状にある“めまい”や“倦怠感”などは伝えられないことも多くあります。いつもと違った様子はないか、大人が見てあげることが大切です。

～どんな症状があるの？～

●軽度・中等症

- ・元気がない
- ・活気がなくなっている
- ・熱がでる
(全員がでるわけではありません)

●重症

- ・声をかけても反応しない、
応答がおかしい(意識障害)
- ・けいれん



～子どもの熱中症予防法～

●こまめな水分補給

本人が「喉が渴いた」と思ったときには、もうすでにかかなり水分が失われています。喉が渴く前に少しずつ水分と塩分を補給させ、水筒・ペットボトルを持ち歩かせましょう。

●気温と体温に合わせて衣類を調節する

●こまめに日陰・屋内で休憩する

●子どもの異変に敏感になる

●車内や屋内では適切なクーラーを使用する

3時のおやつ紹介



今日は、何のおやつかな？



オーブンいなり

おもてなしやお祝い事におすすめの華やかないなり寿司です。
桜でんぶがポイントです♪



揚げパン(きなこ)

子どもたちは、きなこが大好き！人気のおやつです ✨



フルーツ

食欲がない時でもさっぱり！旬のフルーツを食べて元気チャージ！