

# きゅうしょくだより

令和4年度 7月

南水元いろは保育園



子どもたちが春に植えたお野菜たちもすくすくと育ち、収穫が待ち遠しいですね！  
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかりと、水分補給もこまめに取りましょう。

## 熱中症に気をつけましょう！

たくさん汗をかく季節になりました。子どもは新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいと言われています。  
自分で症状が言えない乳幼児には大人が気を付けてあげましょう。

### 水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。  
市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎには注意が必要です。

### こまめに

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。  
汗をかけず体温が上がってきてしまいます。  
のどが渴く前に意識的に水分補給をしましょう。

### 少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。  
胃腸に負担がかかり、食欲がなくなることも。  
こまめに少量ずつとるようにしましょう。

### 食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。  
3食しっかり食べることで栄養補給とともに水分、ミネラル補給にもなります。

## 6月の食育

今月は、ひなた組・つむぎ組のおともだちと梅ジュースを作りました。  
みんなしっかりと話を聞いてくれて上手に梅ジュースが作れました。  
つむぎ組のおともだちはちょっと難しい梅のへた取りにも挑戦！！  
梅の穴あけではどちらのクラスにもお団子みたいになったよ！と  
梅に竹串を刺して見せてくれる子がいました😊

最後に発酵予防のためりんご酢を入れたのですが、  
においがきつく驚いている子もいました…（笑）

展示してある梅ジュースは見ていただけましたか？  
おいしそうなジュースになってきましたね～！！  
7月4日のおやつに提供予定です。

梅ジュースはあまり飲みきれないでしょうが、  
自分たちが作ったものなら飲めるかな…？☆彡



つむぎ組



ひなた組

## 7月の行事予定

- ・たなばた献立（7月7日木曜日）
- ・なつまつり献立（7月22日金曜日）
- ・おたんじょうび献立（7月29日金曜日）
- ・だいち組 みそ作り（7月5日火曜日）

じゃがいもの収穫

だいち組のおともだちのおやつにはリクエストした

ポテトチップスが登場するかも…？♡

ひなた組・つむぎ組（7月21日木曜日） とうもろこしの皮むき

