



ひまわり保育園

給食だより



令和4年 7月
管理栄養士



梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることもありますが、1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることも心がけましょう。



6月4日は虫歯予防デーということで、ひまわり保育園では、6月3日にごぼうを使ったサラダや、おやつの手作りかりんとうでカミカミメニューを取り入れました。



6月はカエルサンド、あじさいゼリー、かたつむりロールなどをおやつに取り入れて、梅雨の季節をたっぷり味わいました★

熱中症・夏バテ対策をしましょう！

①水分をこまめに補給する

夏の初めは熱中症をおこしやすい時期であり、汗をかくと体内のビタミン、ミネラルが失われます。熱中症は炎天下の下ばかりでおこるものではなく、室内でも起こることがあります。また温度が低くても、多湿であったり、睡眠不足など体調が良くない時でも発症しやすくなるので、こまめに水分補給をすることが大切です。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。

③睡眠をしっかりとする

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎはかえって体調を崩しやすくなります。

④1日3食、いつも以上に栄養のバランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

園で採れたスナップエンドウとラディッシュを年長さんが給食室に届けてくれました！！今回はマヨネーズを付けて食べました★



今月の二十四節気

小暑(しょうしょ)7月7日

季節の指標である「二十四節気」の11番目の節気。「暑さがだんだん強まっていく時期」という意味。小暑と次の節気である大暑(たいしょ)を合わせた約1カ月間は、「暑中」と呼ばれる最も厳しい暑さの続く時期。またこの時期は梅雨明け間近でゲリラ豪雨も発生しやすいので対策も忘れずに。

大暑(たいしょ・だいしょ)7月23日

季節の指標である「二十四節気」の12番目の節気。「夏の暑さが本格的になる頃」という意味。大暑はその名の通り、1年のうちで最も暑さの厳しい時期。夏バテや熱中症にならないよう、暑さ対策が必須です。