

2023年
8月号



2023年8月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

暑い夏が続きますね。子どもの体調を考え、生活リズムをくずさないように気をつけて、暑い夏を乗りきりましょう！



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

✿水分補給の仕方✿

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水など甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いため飲み過ぎないように、気をつけましょう。暑いと冷たい飲みものをたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると胃腸をこわし、夏バテの原因となりますので注意しましょう！

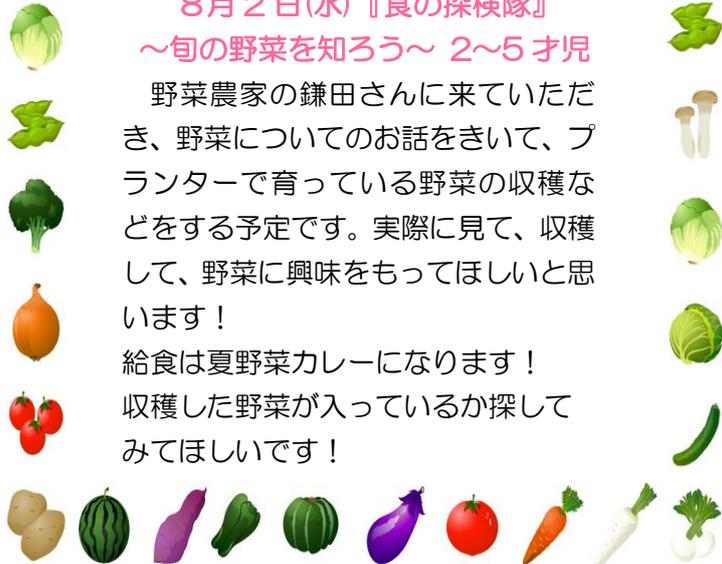


8月2日(水)『食の探検隊』

～旬の野菜を知ろう～ 2～5才児

野菜農家の鎌田さんに来ていただき、野菜についてのお話をきいて、プランターで育てている野菜の収穫などをする予定です。実際に見て、収穫して、野菜に興味をもってほしいと思います！

給食は夏野菜カレーになります！
収穫した野菜が入っているか探してみたいです！



8月といえば北海道は七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しんでみてはいかがでしょうか。



～楽しく食べる子どもに～

竹

今は願い事を短冊に書いて吊るしますが、七夕の日に神様を迎え入れるという意味がありました。

お供え

地域によって人形(たなばたさま)をつくりお供えします。お供えはキュウリなどの野菜やうどんなど様々です！

七夕そうめん

5色そうめんを食べます。そうめんの流れる様子が天の川を連想させます。

保育所の給食紹介のホームページは下記のQRコードからお進み下さい。

