

給食便り 7月号

ひかり保育園

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいので注意していきましょう。

体に大切な水 体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分を取るようにしましょう。

・水分は、こんなものからとっています♪・

- ①ご飯やおかず、食事からとる
- ②汁物（スープや味噌汁）からとる
- ③食べ物を消化吸収する時にできる燃焼水
- ④水や麦茶（コップ2～3杯）

★水分補給の point★

がぶ飲みしない！

一度に沢山の量を取るより、数回に分けて水分補給しましょう。

＜赤ちゃんの水分補給＞

離乳食の頃の赤ちゃんは、食べ物飲み物のほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物と比較にならないほど水分を含んでいますので、「赤ちゃん飲料」などは与えなくてはいけないということはありません。汗を多くかいたときに水や麦茶など飲む程度でいいです。

菜園活動

4月に植えた野菜の苗・種が成長し、元気に育っています。子どもたちと一緒に育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べ物に対する関心や感謝の気持ちが育つといいなと思っています。先日、ナスとキュウリを収穫し採れたてをいただきました!!

～ 畑で育っています ～

ナス・・・ピーマン・・・キュウリ・・・いんげん・・・ゴーヤ・・・モロヘイヤ・・・かぼちゃ
トウモロコシ・・・ミニトマト・・・ズッキーニ・・・枝豆・・・オクラ・・・さつまいも

*せっかく出た芽を虫に食べられてしまい、無農薬栽培の難しさを痛感しています。
こまめに畑に行き、美味しい野菜を子どもたちに提供していきたいと思います。

～ もう少しです ～

3月にみんなで植えたじゃがいも。そろそろ収穫の時期です。子どもたちは成長するじゃが芋の姿を見ながら、どんなメニューにして食べようかな？と保育室の中で盛り上がっています。ポテトサラダ・フライドポテト・カレーなどなど、調理をする私たちも嬉しくなってしまう話題です。