

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2019年（令和元年）7月号

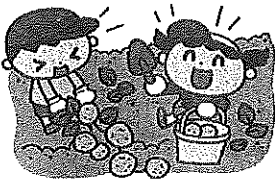


早いもので、今年も半分が過ぎました。7月に入るこの時期は、真夏のように暑かったり、ジメジメした日が続いたりと体調を崩しやすくなります。楽しいプールや水遊びも始まっていますし、今月は、七夕お楽しみ会や夏祭り、お泊り保育などの行事も多くあります。元気に過ごして楽しい夏になるように、規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛けていきましょう。

水分補給を大切に！！

身体は「水無し」では生きていくことができません。たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要なので、こまめに水分補給をする必要があります。

身体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いたのですが、子どもの方が身体活動等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、水分補給には特に注意が必要になります。特に暑い季節は、身体を冷やすために「汗」として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分を摂るようにしましょう。水分補給をする時には、一度にたくさんの量を摂るより、数回に分けて水や麦茶を摂ることをおすすめします。



「じゃがいもほり」が行われました♪

6月21日に、幼稚園部で『じゃがいもほり』が行われました。子ども達はとても楽しみにしていて、たくさんのじゃがいもを元気いっぱい掘れたようです。頑張ってくれたじゃがいもを、喜んで食べてもらえるように、給食で提供していく予定です。大切にに使わせていただきます。

また、各クラスで育てている野菜を子ども達が収穫し、誇らしげな表情で給食室に届けてくれます。「おいしく作ってね」とお願いされつつ、給食で提供をしています。自分達で育てた野菜の味は格別なようです。

そして園の畑では、大根、茄子、胡瓜、ピーマン、ズッキーナなどが収穫されています。お天気の状態や野菜の成長と収穫量に合わせて、献立を変更することも多々あるかと思いますが、ご了承ください。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事での心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。