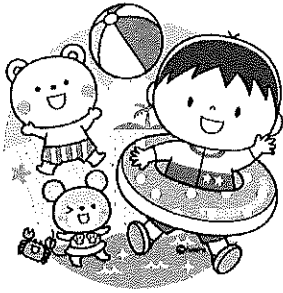


給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2025 年（令和 7 年）7 月号



ジリジリとした陽射しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。身体がまだ暑さに慣れていない時期でもあるので、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けたいですね。楽しい夏を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な休養、睡眠を心がけていきましょう！

しっかり
食べよう
朝ごはん



寝ている間にも身体の水分は失われているため、起きた時には脱水状態になっています。また汗と一緒に体内の塩分や鉄分なども失われ、電解質バランスが崩れているので、水分だけでなく塩分も合わせて摂ることが大切になります。時間や食欲がないからといって朝ごはんを食べずに出かけてしまうのは、とても危険です。

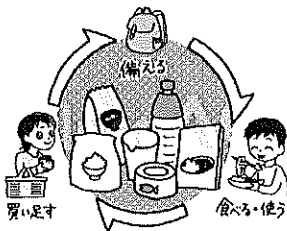
「朝ごはんを食べる習慣をつけること」「朝ごはんを抜かないこと」に重点を置いてみてください。食事を摂ることによって、身体の内側でも水分が発生します。食事に含まれる水分と合わせるとしっかりと水分補給ができることになります。

園ではプール活動も始まっています。体力の消耗が激しい運動なので、朝ごはんをしっかり食べて万全の体調で楽しんでもらいたいものです。

体調が悪い時ほど熱中症のリスクは高まります。今年も暑い夏になりそうです。「こまめな水分補給」に「しっかり朝ごはん」の習慣も加えて、元気に過ごしましょう！



災害時用備蓄食を提供します！



園では、災害時に対応できるように災害時用の備蓄食を保管しています。ご家庭におけるローリングストックと同様に、これまでも備蓄食の期限が切れる前に給食で提供してきました。7月には4回備蓄食を提供する予定です。子ども達の経験のひとつになれば嬉しいです。

* 3日「五目ごはん」「メロンラスク」 * 16日・31日「わかめごはん」

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で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。