

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2026年（令和8年）8月号



夏の暑さが本格的になり、ギラギラとした太陽が照りつける日々が続いています。暑い中でも子ども達は元気に遊んで元気に食べて、パワー全開な姿を見せてくれています。

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が奪われて熱中症になったりする危険性が高くなります。夏を元気に乗り切るためにも、食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つとともに、こまめな水分補給を心掛けましょう！

熱中症

に気をつけよう！



熱中症にご注意ください！！

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。体温調節機能や発汗機能が未熟な子どもは特に注意が必要です。汗とともに体内の水分や塩分、カリウムなどが排出されます。

のどが渴いたと感じる前に、水やお茶を意識して飲むようにしましょう。汗をたくさんかいた時や、熱中症が疑われる時には、塩分も一緒に摂るか経口補水液、

スポーツドリンクなどを利用すると効果的です。経口補水液は、『水 1ℓ・砂糖 20～40g・塩 1～2g』を混ぜ合わせると作ることができます！

夏の食事

暑い日が続くと、食欲が低下してしまうことがあります。また、さっぱりしたものばかりを食べがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。身体を作るたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテしてしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しやすいので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなどの食材を摂るようにしてみてください。そして、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう！スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、様々な効果があります。



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。