



ランチルームだより



おがやの里
しもだ保育園

令和5年7月発行

夏本番、暑い日が続いています。暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと、体の調子が崩れやすくなっています。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

●熱中症予防をしましょう



水分補給はこまめに

熱中症は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掛けましょう。「のどがかわいた」と思った時には、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



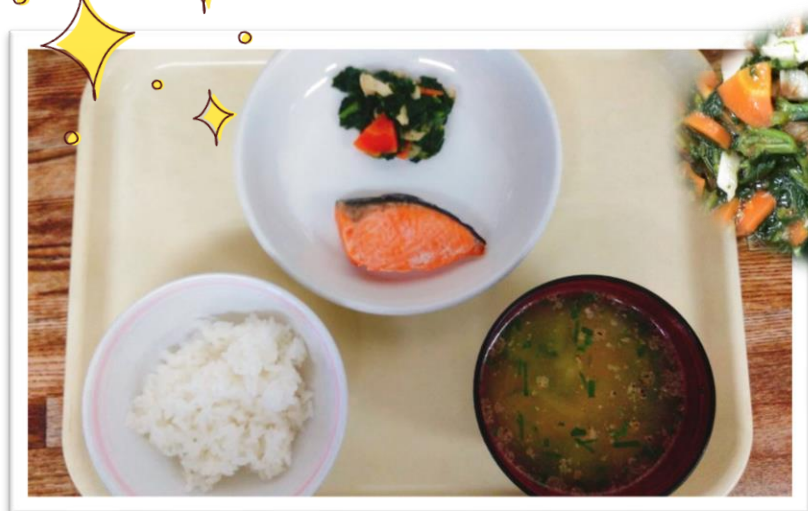
水分補給は何を飲む？

日常生活での水分補給としては、水や麦茶が最適です。汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分・ミネラル補給をすることも必要ですが、日常的にスポーツドリンクを飲ませることは好ましくありません。スポーツドリンクの中には、ミネラル以外にも糖分がたくさん含まれているので、水で2~3倍に薄めてあげるといいでしょう。



おがやの里しもだ保育園の夏メニューをご紹介します！！

モロヘイヤ、大葉、胡瓜 夏野菜を使用しています♪



MENU

- ・ごはん
- ・冷や汁
- ・鮭の塩焼き
- ・モロヘイヤのねばねば和え

ランチルームでは、旬の食材を使用するよう心掛けています。旬の食材は栄養価が高く、味わいも豊かです。普段食べ慣れない食材に出逢い、子どもたちも最初は驚きや発見があるかと思えます。ですが月後半の2回目に食べる時には、1回目よりもよく食べてくれることがほとんどです。夏野菜を食べて季節を楽しみながら、身体の内からクールダウンしましょう！