



給食だより 7月号

令和6年7月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

蒸し暑い夏が始まります。この時期は体力も落ち、体調を崩しやすくなります。日頃からの生活リズムを大切に、朝ごはんを食べましょう。そして、汗がたくさんでるこの時期には水分補給が大切です。熱中症にならないようにしっかり水分を取り、暑い夏を乗り切りましょう。

♪水分補給のポイント♪

- ★のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ★一度にたくさんの水（お茶）を飲まずに、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ★日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。
- ★甘い飲み物を飲むときは、飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。

炭酸飲料水について

適度な炭酸飲料水は、さわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（傷が治りにくく、鼻血が出やすくなる）
- ビタミンB1の不足（疲れやすく、集中力が欠けやすくなる）

夏野菜と さつまいを 育てています。

保育園の畑では野菜の栽培をしています。子ども達と収穫が出来るまでを楽しみにお世話をしています。掲示板で様子をお知らせしています。ご覧ください♪