



広徳保育園
2026年8月1日

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。当然、子ども達の体調にはいつも以上の配慮が必要となってきます。熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけ、外出時は『帽子をかぶる』『冷やしたタオルを首にかける』などの工夫が大切です。保育園でも、こまめな水分補給ができるようにお茶を十分用意しています。



8月31日は野菜の日！

成人が目標とする1日の野菜摂取量は350gです。野菜が苦手な子どももいますが、夏野菜の栽培や、食材の皮むきなどを通して野菜を身近に感じることで、少しずつ食べられるようになってきました。

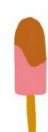
保育園の夏野菜も、ナスやピーマン、特にキュウリがたくさん採れ、子ども達が嬉しそうに給食室に届けてくれています。キュウリのイボをさわって「ちくちくする！」「さわれたよ！」と盛り上がっていました。収穫した野菜は給食に使用し、子ども達も喜んで食べています。

水分補給は
こまめに



冷たいものの食べ過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちで熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など

