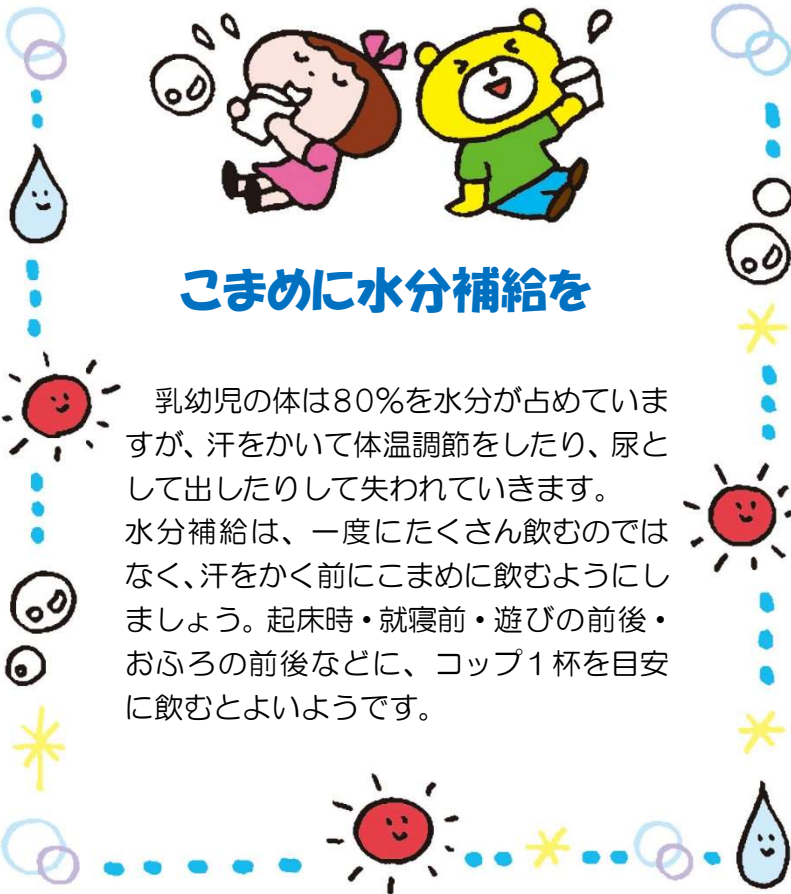


7月



2024年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

園庭ではいろいろな夏野菜が育ち、「採れたよ〜」「給食の先生、お願いします」と採れたての夏野菜を給食室へ持ってきてくれる子ども達です。収穫量によって、3歳以上児クラスから順番に給食の時に提供をしています。自分達で収穫した野菜の味は格別で、「おいしい!」と喜んで食べています。



こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むとよいようです。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。クッキーだと1枚50kcalなので4枚ほどになります。食事の時間を決めて、お腹の空くりズムを身に付けるようにしましょう。



今月のレシピ

- ◆ びっくりカレー
- ◆ ツナと豆腐の揚げ団子

