



令和 6年7月1日  
篠崎 保育園



じめじめした暑い日が続いています。活発に動くと、体が気温に対応出来なくなってしまうことがあります。汗をかいて喉が渴いたときには、熱中症にかかるリスクが高くなるといいます。暑い日は、思った以上に体力を消耗するので、保育園では、熱中症予防のために給食時間以外にも、こまめに水分補給しています。暑い夏を乗り切るためにも十分な睡眠とバランスよい食事(特に朝食)を心がけましょう。



しそとなすび  
がとれたよ

お味噌汁に入  
れて食べました。



## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって  
元気に過ごそう！



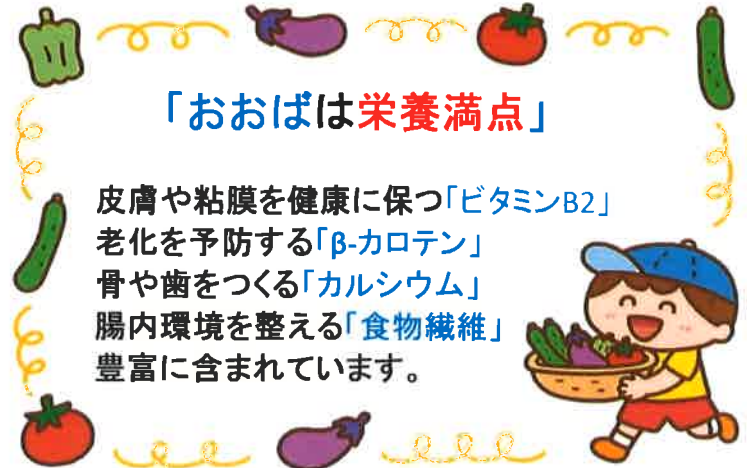
## 夏野菜の収穫体験

保育園では

枝豆・胡瓜・ピーマン・なす・しそ・ミニトマト・かぼちゃ・おくら・ズッキーニなどたくさんの夏野菜を育

てています。旬の野菜は栄養価も高く、また自ら育て収穫した野菜の味は格別です。また苦手な野菜に興味をもったり、食べれるようになったりします。7月は収穫した玉ねぎで玉ねぎパーティーをします。楽しみにしててくださいね。

自分たちで育てた野菜は  
おいしいです。



## 「おおばは栄養満点」

皮膚や粘膜を健康に保つ「ビタミンB2」  
老化を予防する「β-カロテン」  
骨や歯をつくる「カルシウム」  
腸内環境を整える「食物繊維」  
豊富に含まれています。

