



給食だより



令和8年7月1日

篠崎保育園

今年の夏は早い時期から厳しい暑さとなる日が予想されています。25℃以上は「夏日」、30℃以上は「真夏日」、35℃以上は「猛暑日」でしたが、新たに40℃以上の日を「酷暑日」と名称されました。なぜ「酷暑日」が必要になったのかは、近年の極端な高温の増加が背景にあり命の危険がある極端な暑さを示す指標として導入されたそうです。

保育園では熱中症対策として外で遊ぶ前後に水分補給をしたり、園庭に日陰をつくり直射日光を避けたり、また熱る体に冷たいタオルで拭くなどしています。ご家庭でも喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。

夏野菜の収穫体験

保育園では、トマト・なす・胡瓜・ピーマン・枝豆・オクラ・しそ・かぼちゃ・とうもろこしなど、たくさんの夏野菜を育てています。栽培を通して野菜がどのように育つのかを知ったり、自ら世話をした野菜が実り収穫することで食べ物に関心をもったり、また、収穫した野菜を給食室に運び、調理員が調理し給食で提供することで調理する人への感謝の心が育ちます。ご家庭でも「今日は何の野菜ができたの」など野菜の話をしてはいかがでしょうか。



夏のトマト

ビタミンとリコピンで医者いらず
「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。旨味成分であるグルタミン酸を多く含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増します。



スポーツ飲料
経口補水液

飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意です。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。