

給食だより

令和4年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

今年も、熱中症に注意が必要な季節になりました。熱中症は軽度のものから、命にかかわる状態など、さまざまあります。熱中症を予防するためには、適度な水分を摂取することが大切です。特に激しい運動や、炎天下の中に長時間いる場合などには、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給はどうして必要なの？

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要となります。効果的な水分補給についてお子さんと一緒に考えてみましょう。

クイズ：正しい水分補給はどっち？



★飲み方は？

- A : 1回にたくさん飲む
- B : 1回分は少なめに、回数を多く飲む

★飲むなら？

- A : 炭酸飲料やジュース
- B : 水や麦茶

★いつ飲む？

- A : のどが渴いたら飲む
- B : のどが渴く前から飲んでおく

答え：全部 B 子どもは喉の渇きに気づきにくいので大人が気をつけてあげましょう。
(参考文献：学研『かわいいほけんだより』から抜粋)

＜食品4群って なあに？＞

ゆり組、ひまわり組の子ども達と、体づくりに大切な『食品の4群分け』について学びました。



- ・**緑色「げんきマン」**・・・野菜類・果物類（病気から体を守ってくれるもの）
- ・**赤色「ぼわーマン」**・・・肉類・魚類・大豆製品・牛乳（体を丈夫にしてくれるもの）
- ・**黄色「ほかほかマン」**・・・ご飯・パン・めん類・芋類（強い体をつくるもの）
- ・**白色「やさしいマン」**・・・しょう油・塩などの調味料（美味しい味をつけるもの）

*毎日、給食室前のボードに献立食材を4群分けして掲示して、子ども達が見ることができるようになっています。