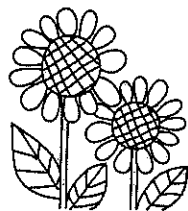
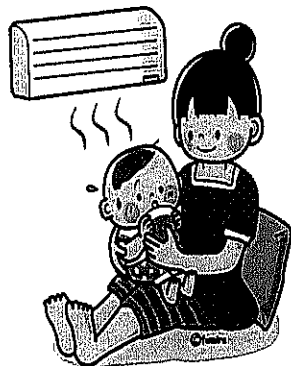


29年 8月号



こどもの食事だより

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。
たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気なこどもは、夏バテなんて寄りついてきません。
夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



●熱中症予防のポイント●

- ・食事、睡眠をしっかりと、体調を整える
- ・こまめに水分をとる
- ・日傘や帽子を使う
- ・日陰を利用し、無理せず休憩する

★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を！

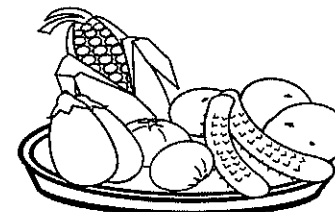
基本は水やお茶を、喉が渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。
汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

西東京市立 芝久保保育園

暑さに負けないために夏野菜をとりましょう！！

真夏の暑い毎日、食欲はおちていませんか？
今が旬の夏野菜は夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。
体の熱をとり、冷やしてくれる体に、やさしくておいしい食材です。
夏野菜は、かぼちゃ・トマト・ピーマン・なす・きゅうり・とうもろこし・オクラ・枝豆・とうがんとあります。
酸味を加えたり、冷たくして口当たりをよくするなど、

食欲が出る工夫を行い
いろいろな夏野菜を食べて
元気に夏を乗り切りましょう！



きりん組さん、ぞう組さんが栽培してくれました♪

7月は、保育園の園庭にある畑から、すいか、さやいんげん、なす、バジル、ミニトマト、シソなど沢山の野菜、果物が取れました！
さやいんげん、なす、バジルは給食、おやつに入れて子どもたちも自分たちが栽培した野菜は探しながら食べていました。
すいかは赤と黄色、2種類があり、玄関前にも写真の掲示をしています。
すいかはとても立派に育ってましたね！
スイカはきりん組さんで美味しくいただきました！

