

2019年



# 給食だより



とうやま保育園

あつい夏がやってきます。この時季、気をつけたいのが熱中症です。子どもは、体温調節機能が上手にできない為、夏場は体温が上昇しやすくなります。こまめに水分補給をし、外出時は、風通しのよい服で帽子をかぶるように心がけましょう。

## ○冷たいものと甘いもののとりすぎに注意！

暑いときに身体を冷やすことは必要ですが、冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎたりするのは禁物です。

冷たいものを一度にたくさんとりすぎれば、内臓が冷え、消化器官に負担がかかります。イオン飲料やジュース、アイスやかき氷は当分の摂りすぎとなり、ビタミンB1を消費して疲れやすくなります。

## ○夏野菜でクールダウン！

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。

きゅうり（カリウムが豊富で利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがある。）

トマト（水分が多く、ビタミンCが豊富）すいか（疲労回復効果）



ぞうぐみとらいおんぐみが、プランターにナス・トマト・ピーマンを植えて、お水をあげました。大きく育ったら、また給食で食べようね☆



7月15日(月)  
7月24日(水)

海の日  
お弁当の日

ふたは冷ましてから



たなばた  
7月7日は 七夕 です

七夕は、五節句の一つで

「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦で祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や団子、まんじゅうもそうめんと同様にお供えするところもあります。

