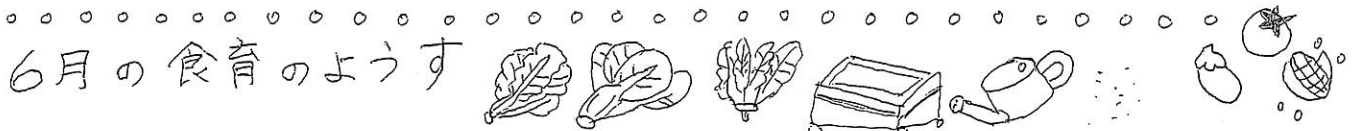


# ☆7月の給食だよ

7月に入ると日差しも強まり、暑い日が続くようになります。こまめな水分補給と、適度な運動・休息で夏を乗りこえましょう。また、旬の夏野菜には、夏バテやだるさなど身体の不調を和らげる働きがありますので、食事にもうまく取り入れてみませんか。



今回の食育は小松菜の種まきをクラスごとにおこないました。種まきをする前に小松菜と小松菜に似せたほうれん草とチンゲン菜の実物を見せちがいについてもお話をしました。小松菜はなんと？(ほうれん草とチンゲン菜に比べて3倍も)菌や骨を丈夫にしてくれます。その話をしたところ子どもたちも少しおどろいた様子でした。種まきでは小さい種をひとつぶおっぺいねいに土の上になんてやさしくまいてくれました。太陽をたくさんあび、水もしっかりあげて大きく育てたらその小松菜を使って子どもたちと一緒に米斗をやる予定です。緑の野菜が苦手なお子さまに少しでも興味を持ってもらえたらうれしいです。小松菜についてお話したことをたくさんありますのでお子さまに聞いてみてください。

## 水分補給をしっかりと

◎ 必要な水分量の目安(体重1kgあたり)  
 ・乳児 150ml ・幼児 100ml ・大人 50ml  
 食事に含まれる水分も飲みます。飲み物から摂取する割合の目安は6割程度とされています。

◎ こまめに少しずつ

- ・起床時・外出の前・後・遊びの合間
- ・お昼寝後・入浴前後

のどの渇きを感じた時は脱水が始まっています。小さな子どもは自分でのどの渇きを訴えられません。大人が注意深く見守りこまめに飲ませましょう。

普段は水かお茶を  
 イオン飲料は発熱時  
 やたくさん汗をかいた  
 時など適切な時に  
 利用しましょう。

### 7月の食育

7月14日(水)にはとうもろこしの皮むきをおこないます。とうもろこしを食べるとどんないいことがあるのかなどお話を予定。子どもたちが大活躍することまちがいないです。よろしくおねがいします。

### たなごたまつり☆☆

7月7日は「セタ」です。無病息災を願い、天の川に見立てたそうめんなどを食べる風習があります。給食でも野菜を短冊に見立てた「たんざくサラダ」やそうめんと星型のオクラを天の川に見立てた「天の川スープ」を取り入れました。給食でも子どもたちにセタを楽しんでもらいたいと思います。