



# 7月給食だよ!



梅雨の合間の晴れた日には、おもいきり外遊びを楽しんでいる子ども達。気温も高く日差しも強くなるこの季節は、暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。

保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも注意していきたいと思います。

## 7月7日は七夕の日



天の川の西岸に住む機織の名人・織姫と、東岸に住む働き者の牛使い・彦星が、織姫の父親である天帝のすすめで結婚したところ、仲睦まじくするばかりで二人とも全く仕事をしなくなってしまいました。これに怒った天帝が、天の川を隔ててふたりを離れ離れにしましたが、今度は悲しみに暮れるばかりで働かなくなってしまいました。そこで、仕事に励むことを条件に七夕の夜に限って再開することが許され、七夕になると天帝の命を受けたカササギの翼にのって天の川を渡り、年に一度再開するようになった、というおはなしです。

保育園では七夕にちなんで人参やピーマンを星形にして、カレーとご飯で天の川に見立てて作る七夕カレーを予定しています。



## 水分補給の見直し

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。体内の水分値は大人では体重の60%、乳幼児では約70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が多く、体重に比べて体表面積が広い分、外の気温の影響を受けやすくなっているため注意が必要です。

また、汗には体内にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行ったり、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると体温調節ができず脱水症状や熱中症になりやすいので、汗をかきやすいこれからの季節はこまめな水分補給で気を付けていきましょう。

### 水分補給のポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を。
- ・一度にたくさん飲まずに少しずつ口に含んでゆっくりと。
- ・清涼飲料水の飲みすぎに注意!



※スポーツ飲料などの甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。



### 夏バテしない5つのポイント

- ☆早寝早起き
- ☆栄養バランスのいい食事
- ☆適度に体を動かす
- ☆こまめに水分補給
- ☆しっかり睡眠

夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか? 体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。

