



# 食育だより



家久保育園 2023年 7月

栽培している夏野菜が元気に育ち、子ども達も収穫を楽しみにしています。園の給食でもこれからの季節、たくさんの夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。

## おにぎりを作りました



きくぐみ、ゆりぐみ、ももぐみの子ども達が、おやつのおにぎりを自分たちでにぎりました。

ももぐみの子ども達は初めてのおにぎり作りでしたが、上手にまるいおにぎりや、ハートのおにぎりを作ることができました。お家でも子ども達と作ってみてください。

**気を付けよう**  
**外出の水分補給**

今の時期のお出かけで特に注意してほしいのが、水分補給です。屋外のレジャーでこまめに水分をとることはもちろん、冷房の効いた車内では水分補給を忘れがちになるので要注意です。

水やお茶を十分に用意して、お出かけください。

**飲みすぎに注意**

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意です。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

<b>スポーツ飲料</b>	<b>経口補水液</b>
激しい運動の後や、脱水症状の起こる前の水分補給に。飲みすぎは糖分のとり過ぎになります。	発熱や下痢、嘔吐などで脱水症状の時に。体内状態がよい時は、必要ありません。