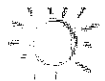




# 7月の給食だより

2023年6月30日 ひまわりやすにしこども園

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、気温も高くなるこの季節は、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。園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに、水分補給にも十分注意していきたいと思えます。



## 熱中症に注意！子どもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

### 1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



### 2. 照り返しの影響を受けやすい

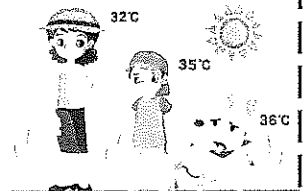
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

### 3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

### 4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



## 野菜の皮むき（ゆり組）

ゆり組さんでは、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもの皮むきをしました。

子どもたちの顔よりも大きいにんじんをピーラーを使って、すうーと上手に皮をむいていきます。

「給食先生できたよ！」「上手でしょー！？」と皮むきを楽しむ子どもたち。

「お家でもお手伝いしたいなあ」と言っていた子もいました。



## 野菜の収穫

園で子どもたちが大事に育てた野菜が、すくすくと大きくなってきました。

子どもたちが毎日水をやり、太陽の光をたくさん浴びた野菜は、ツヤも良く、美味しそうです。旬の野菜をしっかりと食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。

