



2026年6月30日 ひまわりやすにしこども園

梅雨があければ、本格的に夏がやってきます。日々、暑くなりますが、規則正しい生活やこまめな水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行いましょう。

また、暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物に偏った食事をとると夏バテを起こしてしまいます。バランスの良い食事をとって元気に過ごしましょう。

七夕(たなばた)

七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織女と牛使いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったと言います。

現在の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。給食では、子どもたちが大好きな唐揚げと野菜を短冊に見立てた短冊サラダ、オクラを使った七夕スープを食べる予定です。



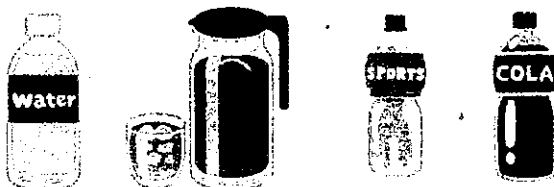
熱中症とは？

気温や湿度が高い時やスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。

放置すると最悪の場合、死に至ることもあります。



普段の水分補給は水や麦茶などにしましょう！汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになるので注意しましょう！



旬の食材

トウモロコシ

栄養的には炭水化物が一番多く、他には食物繊維やビタミンB群、不飽和脂肪酸も含まれており、善玉コレステロールを増やす働きがあります

濃い緑の皮つきで、ひげが茶色のふさふさしたものを選びましょう。

給食では、焼きとうもろこしにしておやつに食べる予定です。お楽しみに！！

