



給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和6年10月1日

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いています。子どもたちも体が大きくなって、たくさん給食を食べるようになってきました。食欲の秋、実りの秋というように美味しいものが多い季節です。日常の食事に秋の旬を積極的に取り入れて、秋を満喫しましょう。



『水分をしっかりとりよう!!』



脱水症状・熱中症を防ぐ3つのポイント

☆喉が渇く前に飲む

→喉が渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。体が欲する前に飲みましょう

☆少しずつこまめに飲む

→一度にたくさん飲むのではなく、定期的に水分をとるようにしましょう。特に「起床時」「スポーツの前後」「入浴前後」「就寝前」の水分補給は必須といえます。

☆ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

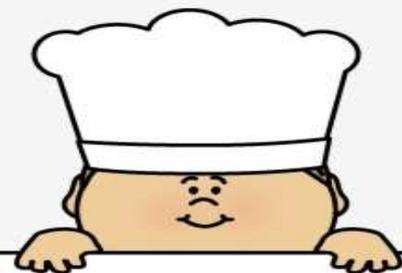
→ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれているため、虫歯になる危険性があります。だらだらと飲むのではなく、お茶や水と併用して飲むようにしましょう。



世界のサラダ

今月の世界のサラダは、タイの「ヤムウンセン」です。

「ヤムウンセン」とは、タイ風春雨サラダのことです。タイ語で「ヤム」は和える、「ウンセン」は春雨という意味だそうです。春雨に、えび、玉葱、胡瓜などを合わせたサラダです。



食育活動

くま組・・・フルーツサンド作り

ぞう組・・・バター作り

らいおん組・・・お米の食べ比べ

これらの食育を予定しています。