



給食だより

令和7年7月23日

認定こども園 美深町幼児センター

先月の後半から、北海道らしからぬ蒸し暑い日が増えてきました。本州に比べると湿度が低く、涼しいと言われている北海道の夏ですが、時にはジメジメと息苦しくも感じるようになってきました。

さて、そんな暑い日にも子どもたちは元気に、たくさんの汗をかきながら遊んでいます。この季節ならではの、旬の野菜で夏バテを予防しましょう。楽しい夏のイベントに、万全の状態に参加できるよう、家族みんなで体調管理に努めてほしいです。

気をつけよう！
外出中の水分補給

夏休み、ご家族で楽しいお出かけを計画されていることと思います。この時期の外出で特に注意してほしいのが、水分補給。屋外のレジャーでこまめに水分をとることはもちろん、冷房のき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。

思わぬ渋滞や天候の悪化などで、すぐに飲み物を買に行けない状況になることも。水やお茶を十分に用意してお出かけください。

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ	トマト
レタス	ピーマン
ゴーヤ	アジ
イワシ	スルメイカ
マダコ	スイカ
もも	メロン

食事時の姿勢について

ばんだ組にて食事時の姿勢についてのお話をしました。いつも元気いっぱいなばんだ組さんが、栄養士による初のお話ということで少々緊張気味だったのか、手を膝の上におき、しっかり聞く姿勢をとって最後まで聞いていました。クイズを出しても終始遠慮がちな回答でしたが、その後給食中の教室を覗くと、緊張から解けた様子のいつもの元気な子どもたちに戻っていました。それと同時に、姿勢もいつも通りに…。毎日繰り返し姿勢を意識できるように今回のお話で使用した座り方のポスターを教室に掲示してくれるとのことでした。食事時の立ち歩きや体ごと横又は後ろを向くなど、ダメだとわかっていてもついやってしまうようです。食事



の姿勢はマナーだけではなく、咀嚼力の向上や体幹維持・形成のためにも大切なことです。ご家庭でも気になる時には、声をかけていただきたいです。