

# 7月 給食だよ!



今年は早くも梅雨が明け、6月であるにもかかわらず異常な猛暑が続いています。各地で熱中症患者も多く出ており、健康な人でも熱中症には注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう! また、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。



年間食育テーマは「**きちんと食べよう! 朝ごはん!**」  
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう!

7月の食育テーマ  
夏バテにならない工夫をしよう!



## 水分補給は『早め・こまめ』に!

喉が渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。体温の調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。



## インナーを着ましょう

暑いからと薄着をするのではなく、インナーを1枚着用することは、体温を正常に保つことに効果を発揮します。インナーは、汗を吸収する役割をするだけでなく、冷房が効いた室内でも身体を冷やしません。

## ビタミンB1を摂ろう

ビタミンB1が多く含まれた豚肉を積極的に食べる事も夏バテ予防には効果的です。しゃぶしゃぶなど、食べ方を工夫することで、お肉もさっぱりと食べられます。他にも、うなぎや枝豆、たらこなどにも多く含まれています。



じゃがいも掘りをしました!



じゃがいも大きいね~!

葉っぱがたくさんついてました!



たくさんとれました!