

給食だより

白岡(西・千駄野・高岩)保育所
令和4年8月発行

夏本番、暑い日が続いています。園ではそんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。

暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと、体の調子が崩れやすくなっています。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。



《正しいはしの持ち方》

8月4日は「はしの日」

1. はしの片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。が、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



食育レポート

7月は食物アレルギーってなあに？でした。なぜアレルギー反応がおこるのか、どんな症状がおこるのか食物アレルギーがあるお友達にどのように接してほしいのかということをお話しました。難しい内容でしたが、真剣に聞いてくれていました。

