



# きゅうしょくだより



令和5年7月 みなみかせ保育園

梅雨明けが近づいて、日差しが暑くなってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。

食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。

水分補給はこまめにしましょう。

## ★適した飲み物、その特徴とは

### ★ 麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まない為、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

### ★ 水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩す可能性が。汗をかいていない日常的な水分補給にむいています。

### ★ スポーツドリンク

ミネラルを多く含まれるため、発汗時にむいていますが、糖質が高いため摂りすぎに注意が必要です。

### ★ 経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。

## 頑張れ!! 夏野菜さん!!

友達や保育士と一緒に毎日の水やりを楽しんでいる子ども達。それにより各クラスの夏野菜がすくすく育っています。「おはながふえたよ」「おいしそう!」など日々変化していく野菜の様子を言葉にしたり、葉や実に触れて感触味わう姿が見られています。夏の日差しを浴びて、大きな成長に期待いっぱいの夏野菜です。早くも、4歳児のひまわり組は大葉の収穫をし、ふりかけにして食べたりとクッキング活動をしています。5歳児のさくら組はキュウリを「やだもん」の型に入れる実験を行っており、「やだもんキュウリ」の収穫もしたそうです。「やだもんキュウリ」は後日どのような形になるのかお知らせします。ここから又たくさんの夏の日差しと、みんなの水やりによって夏野菜が出来るのが楽しみです。

