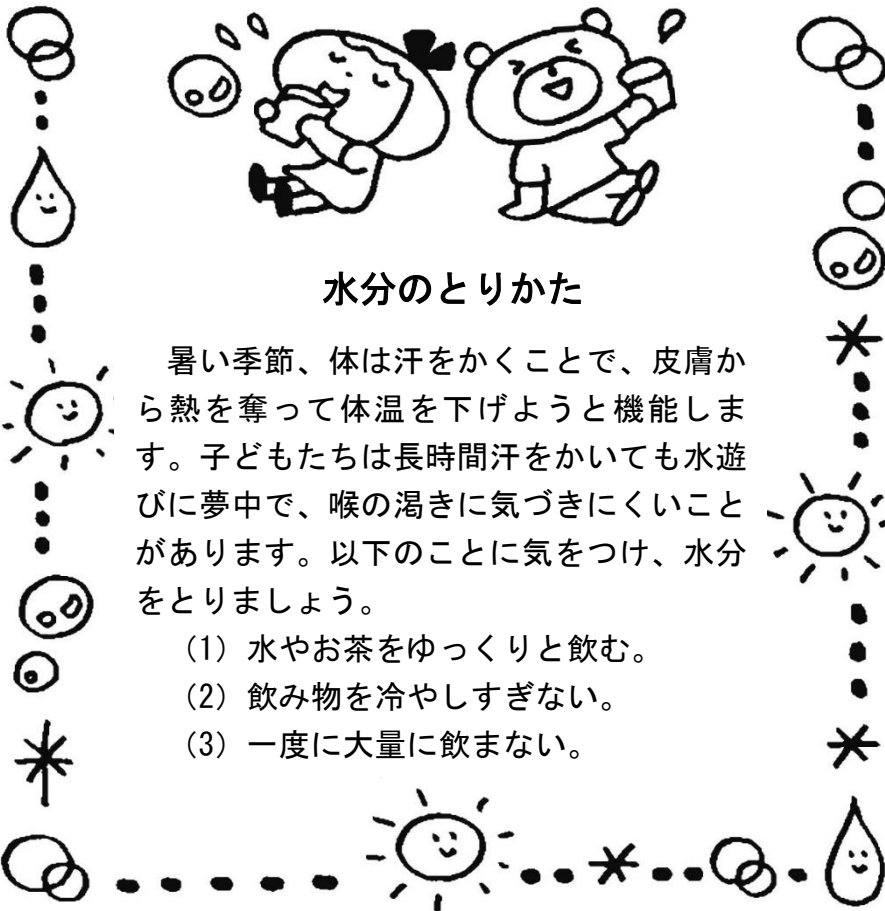




梅雨が明けるといよいよ夏本番です。

暑い夏がやってくると水遊びやプールが子どもたちには、楽しみです。ですが、子どもたちが大好きな水遊び、プールは、思った以上に体力を消耗します。楽しく満喫するには、日ごろから十分な睡眠や食事が大切になってきます。子どもたちが元気よく遊べるよう、できるだけ規則正しい生活を整えてあげられるといいと思います。



水分のとりかた

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても水遊びに夢中で、喉の渇きに気づきにくいことがあります。以下のことに気をつけ、水分をとりましょう。

- (1) 水やお茶をゆっくりと飲む。
- (2) 飲み物を冷やしすぎない。
- (3) 一度に大量に飲まない。

夏野菜



7月の給食には、岐阜産の枝豆やトウモロコシ、ナス、きゅうり、ミニトマト、オクラなどこの時期に子どもたちに味わってもらいたい夏野菜が多く取り入れています。夏野菜は、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。ご家庭でも多くの夏野菜を味わっていただきたいと思えます。

< 七夕そうめん >

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が広まりました。給食では、5日に七夕すしと天の川に見立てたそうめん汁に白玉麩と星の形のおくらをのせて食べます。