



給食だより 7月



2025年 7月1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

梅雨の湿気を含んだ空気と、夏を感じる強い日差しが体に堪えるこの時期。夏本番を目前に、食事・水分補給・睡眠といった基本的な生活習慣を意識的に整えて、暑さを乗り切る体づくりをしていきましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、蒲田らびっと保育園の子どもたちは、たっぷり遊んでしっかり食べ、ぐっすり眠って元気いっぱいに過ごしています。

給食の時間は、それぞれの個性がみられてとても微笑ましい瞬間が多く、自然と笑顔が増えることで、より楽しい雰囲気での食事を過ごせていると感じています。食事は、いろいろなものを食べてほしい、完食してほしい、マナーをしっかり覚えてほしいなど、思い描くお子さんの姿が保護者の皆様にはあると思いますが、その姿になる前提として、楽しく食べるということがとても大切なポイントです。1～2歳児はその土台作りの時期ですので、ご家庭でも是非、笑顔のある楽しい食卓を意識してみてくださいね♪

〈もぐもぐタッチ〉
もも組・ゆり組 9日(水)
とうもろこしに触れよう
を予定しています。

※ゆり組さんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。



暑さに負けないために



バランスの良い食事と欠食に気を付ける

主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜)が揃った食事は、栄養バランスが格段に良くなります。夏は麺類が多くなりがちですが、トッピングを少し意識するだけでも健康的な食事を摂ることができます。また、胃の小さな子どもは一度にたくさんの量を食べることができないため、一回の食事がとても大切で、欠食は体力の低下に繋がります。食欲がないときは食べやすいものや少なめの量でも良いので、食事を欠かさないようにしましょう。

体温調節能力を育てる

子どもの体温調節能力を育てるために必要なのは汗です。たくさん汗をかいた時に汗の蒸発を邪魔しないように、通気性・吸湿性の良い綿素材の服や、空気が流れやすいように少しゆとりがある服を選びましょう。

水分補給をしっかりと

夏の水分補給は水かお茶がおすすめです。ジュースは水分補給のための飲み物ではなく嗜好品ですので、糖分が多く余計に喉が乾いてしまいます。また、子どもはのどの渴きを言葉にできず伝えることができないので、大人が気を付けて水分補給をさせるようにしましょう。ポイントは、汗をかく前、のどが渇く前に！です。

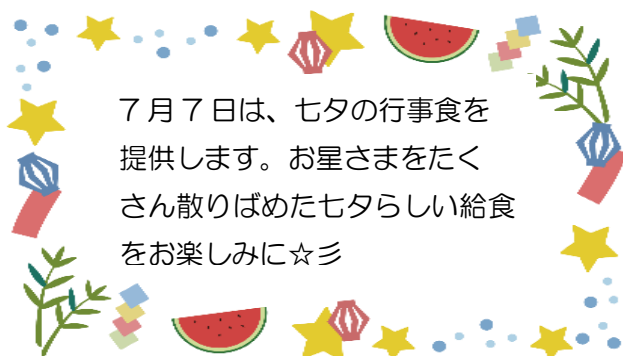
睡眠をたっぷりと

規則正しい生活の起点となるのが「就寝時間」です。睡眠は成長ホルモンの分泌に大きく関わっていて、子どもの心身発達のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。寝る前1時間はテレビやスマホなどの画面を見るのを控えて、毎日決まった時間に就寝できるようにしましょう。

イオン水の提供を開始しています



今年は夏日になるのが早く、6月の3週目から、午前中の主活動の前にみんなでおいしく飲んで、熱中症対策に努めています。一日を通して、イオン水以外の水分補給もとても重要ですので、保育園ではこまめに麦茶を補給、登園前後はご家庭での十分な水分補給をお願いいたします。



7月7日は、七夕の行事食を提供します。お星さまをたくさん散りばめた七夕らしい給食をお楽しみに☆