



給食だより



6月旬の野菜

6月の旬の野菜の「にんにく」や「大葉」などを匂ってもらおうと「くさい」と言って顔を背ける姿や「もっと匂いたい」など色々な反応でした。赤紫蘇は「ゆかりになるよ」と伝えると、ビックリしている様子でした。



- ・かぼちゃ ・にんにく
- ・いんげん豆・大葉・赤紫蘇

「いんげん豆どれ？」と聞くと、「これ！」と教えてくれました。



熱中症予防について

熱中症とは、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態のことです。

特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。

1. 水分補給を心掛けましょう

喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給を行きましょう。

★水分補給のタイミング

- ・起床時 ・外から帰ってきたとき ・運動中や前後 ・お風呂前後・寝る前



2. 熱や日ざしから守ろう

熱のこもらない素材(綿・麻・ポリエステル)や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。

3. 遊びの最中は気をつけよう

遊びに夢中になり喉の渇きに気づかず脱水症状が起こりやすいです。遊びに夢中な場合は、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

3. 地面の熱に気をつけよう

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。

