



文殊乳児保育園
令和6年度7月号



7月は、室温の調整と水分補給が大事な時期です。しかし、水分を摂りすぎてしまうと胃酸がうすめられ、消化不良を起こしてしまいます。夏バテしないようにと栄養バランスのよい食事をしていても、体内に栄養素を取り込むことができなくなってしまうので、水分補給は時間を決めてすることが大切です。



たなばた…五節句の一つで、星祭りとも言います。願い事を書いた短冊を笹に飾りますが、元々は手芸や芸能の上達を祈願したことが起源とされています。



保育園でも、子どもたちが願い事を書いた短冊を笹に飾ります☺



誕生会メニュー (5日)

- ★カレーピラフ
- ★タンドリーチキン
- ★フレンチサラダ
- ★セタスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



どうして夏バテになるの？

食欲がない



体がだるい

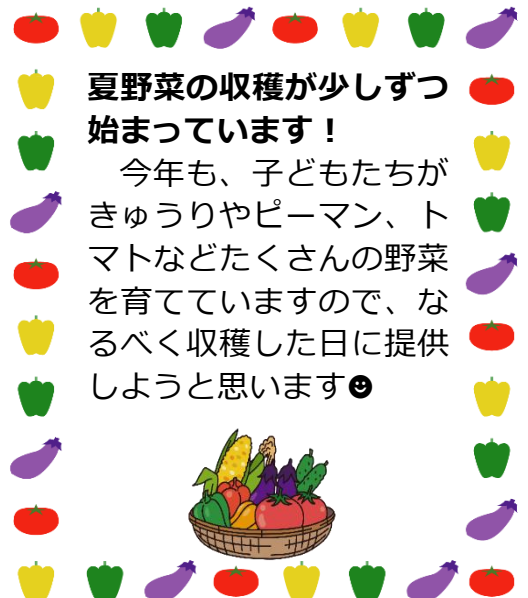
夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」などの夏に起こる様々な症状を指します。急激な温度差が、自律神経を乱してしまい“だるさ”や“疲れ”を増加させ、体調を崩す原因とされています。

この夏バテを予防するためには、暑くなる前から**規則正しい食事と十分な睡眠をとることが**大切です。

もし食欲がない時は盛り付けや調理中の香りなどで五感を刺激し、食欲が増すような工夫をしていきましょう。

お弁当の日

17日(水曜日)



夏野菜の収穫が少しずつ始まっています！

今年も、子どもたちがきゅうりやピーマン、トマトなどたくさんの野菜を育てていますので、なるべく収穫した日に提供しようと思います☺

