



2024年7月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 舘 英朗

まだジメジメとした梅雨が続きますが、梅雨ももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は急激な暑さにより、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。

また、沢山汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめな水分補給を心掛けて過ごしましょう。7月は、七夕会や、だいち組さんは、お楽しみ会があります。しっかり睡眠を取り、しっかり食べて、元気に皆で行事を楽しみましょう！

お知らせ



七夕会 7月5日(金)
お楽しみ会 7月12日(金)
(だいち組)
お誕生日会 7月26日(金)

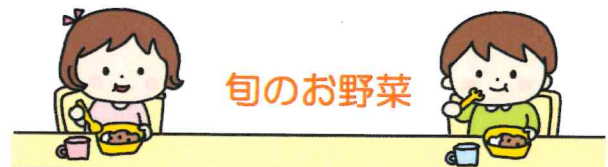
<食中毒予防のポイント>

夏のこの季節に気を付けたいのが、細菌性食中毒です。食中毒を予防するには予防3原則の「食中毒をつけない、増やさない、やっつける」を徹底することが大切です。ご家庭での食中毒予防にお役立て下さい。

<冷たい飲み物の摂り過ぎに注意！>

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切な事ですが、冷たい物の摂り過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖がとても多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子供には少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



旬のお野菜

<オクラ>

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める、ビタミン、ミネラルも多く含むので、疲労回復に効果的です。

☆おすすめの食べ合わせ☆
オクラ+豚肉=夏バテ予防



★夏野菜を食べよう★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいても失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

生食や簡単な調理法でおいしく食べる事が出来るので、毎日の食事に取り入れ、熱中症予防をしていきましょう。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

