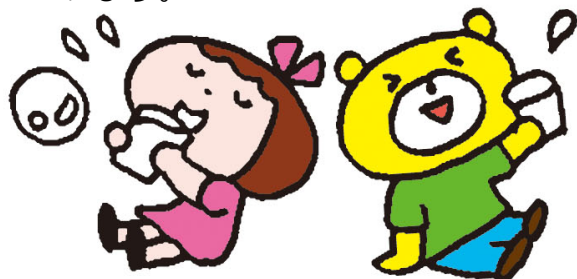




新緑のきれいな風薫る季節になりました。
子ども達も園生活に慣れてきて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。
給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものであると感じてもらえたらと思います。



水分補給を意識しよう

近年温暖化が進み、5月でも暑く、子どもたちもよく汗をかいています。園でも気をつけて水分補給をしています。

汗をかいていなくても、室内で熱中症になることもあります。子どもは大人よりも体内の水分が多く、代謝が活発である一方、体温調節機能が未熟な為、体内の水分が不足しやすいです。のどが渇いたと感じる前に飲む意識を持つことで、熱中症や脱水症状を防ぐことができます。

様々なスポーツドリンクが出ていますが、スポーツドリンクは、過度な運動や極端に汗をかいた時以外は糖分が多いので気をつけましょう。水やお茶、食事で汁物や果物を摂るなど心がけるといいですね。



おやつのおすすめ

GWに何をしようか迷っている時は、お子さんと手作りおやつで楽しいひとときはいかがですか？

おやつは、食事で摂れない栄養を補う為のものです。お菓子ばかりのおやつではなく、旬の野菜や果物、乳製品などを取り入れるといいですね！

<おやつ例>

★米・・・おにぎり

(グリーンピース、チーズ、塩昆布、鮭フレーク、ちりめん)

★パン・・・サンドイッチ

(卵、ポテトサラダ、チーズ、きなこクリーム、ハム)

★小麦粉・・・ホットケーキ、蒸しパン

(人参すりおろし、豆乳、きな粉、ヨーグルト、ほうれん草)

★芋・・・じゃがバター、ふかし芋、大学芋

★麺・・・焼きそば、焼きうどん、ポパイスパゲティ

♥園では、きな粉メニューが大人気です！きな粉に砂糖（好みの甘さ）と塩少々をお湯で延ばし、クリームにしてパンに塗って焼いたり、サンドしたりして提供すると、お代わりに長蛇の列ができています♪

