

きゅうしょくだより

No.4

令和8年7月1日 発行

認定こども園 函館上湯川保育園

☎57-2619

日差しが強くなり、気温だけでなく湿度も高い暑い時期がやってきました。暑い日が続くと、食欲もなくなりがちです。さっぱりとした味付けや体の熱を下げてくれる夏野菜を積極的に食べるなど、工夫をしてバランスの良い食事をして、熱中症・夏バテ予防をしましょう。

給食室より



五感で味わう食事～におい（嗅覚）～

お昼の時間が近づくとつれて、給食室からふわっと香りがしてきます。

子どもたちはそのにおいに、「今日のごはんは何かな～」「カレーライスかもしれない!」と給食までの時間をわくわく期待しながら待っています。

このように、期待しながら待つことで体内の消化酵素が分泌され、消化しやすい状態になります。目や耳から入る情報だけでなく、『におい』も大切に食事をしていきたいですね♪



水分補給を忘れずに！

子どもは大人よりも体内の水分が放出されやすいため、たくさん水分を摂らなければなりません。特に入浴後、運動した後、外出後などは汗をかいて、水分補給が必要な状態です。汁物や水分の多い野菜・果物などを積極的に取り入れた食事にする、時間を決めてコップ1杯の水を飲ませるなどして水分補給をしましょう。

水分補給の際の飲み物は、ジュースや炭酸飲料などの糖分が多く含まれているものではなく、水や麦茶などがおすすめです。



水分補給
をしましょう!



夏野菜をたくさん食べよう！

7月から8月にかけて、ミニトマトやナス、ピーマン、トウモロコシなどの野菜が旬を迎えます。夏野菜は、水分やミネラルが豊富で体にこもった熱をクールダウンしてくれる効果があります。旬の食べ物は栄養満点なので、たくさん食べて夏の暑さに負けない身体づくりをしたいですね。

