

# 6月 給食だより



社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 美ら夢

新年度が始まり、あっという間に2ヶ月が過ぎようとしています。6月は気温や湿度の変化により食欲が落ちやすくなる時期です。免疫力の低下や食中毒の発生に注意して生活しましょう。免疫力の低下防止には、こまめな水分補給をすることやバランスのよい食事を心がけ、睡眠を十分に取ることが大切です。楽しく、気持ちよく活動できるよう食事の面でサポートしていきたいと考えています。

## 水分補給について

連休が明けると気温はどんどん上がり、子どもたちの活動も増えてきます。子どもは大人に比べ代謝が高いことに加え、体内の水分率も高いために、脱水症状や熱中症になる危険性も高くなります。このような症状を予防するためには適切な水分補給が重要になります。

園では、天候や気温、活動内容や時間などを考慮し活動前後にこまめに水分補給を行っています。

### ！水分補給のポイント！

- 汗をかく前に飲む！  
→こまめに水分補給をしましょう。
- 一度にたくさん飲まない！  
→1度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。
- 水かお茶を飲もう！  
→イオン飲料は体調不良時に。  
普段の水分補給には水かお茶が適しています。



暑くなり、戸外遊びが増えるとともに、脱水症状や熱中症のリスクも高まる季節です。  
こまめな水分補給を心掛け、これらの症状を予防しましょう。

## 6月の献立について

暑い日が続くようになり、外で遊ぶ機会も増えるため、給食をたくさん食べてスタミナをつけてもらえるようなメニューにしました。

全体的に彩りよく、少ない品数でも様々な食材が摂取できるように考えました。

肉や魚だけでなく、野菜からもパワーをもらって体調管理に努めてもらいたいと思います。

