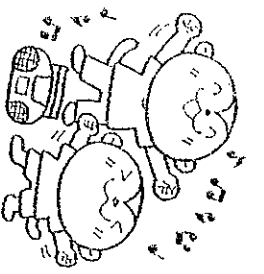
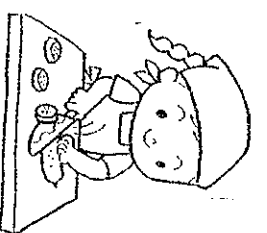


給食だよ！



平成26年度

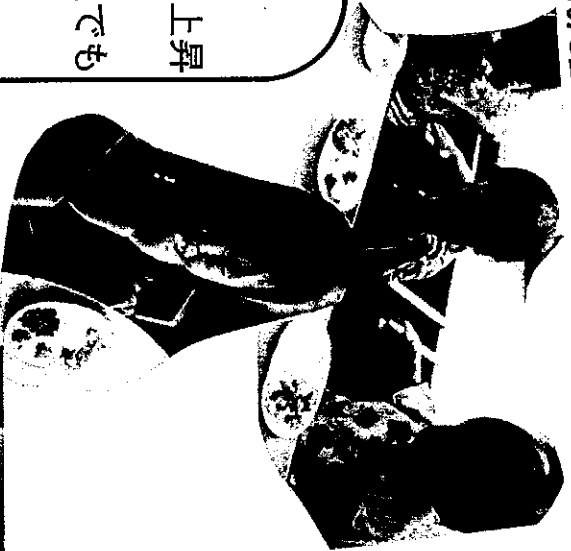
第3号



発行 勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
園長 比嘉 富子
担当 ゆり組

各クラスの食事風景

手づかみで上手に食べるんだ☆



手づかみ上手でしょ？！



きゅうりもガジガジできるよ〜♪



上手におさじもてるんだ☆



姿勢にあった机で食事を動めています♪



お当番がみんなにもっていきよ〜♪



重たいお皿もこんなに上手にもって食べるんだ☆



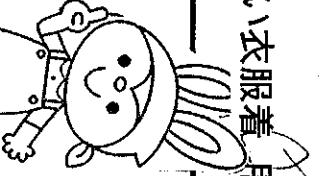
たまには環境を変えて屋上で楽しく食べてるよ♪

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さをもとせず毎日あそびに夢中です。この時季は特に疲れやすく、食欲が落ちてきます。夏バテをしないようにバランスよく食べるように心がけ、しっかり食事をとりましょう。

熱中症に注意！

熱中症とは、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇めまい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。同じ気温でも湿度が高いと汗が出にくいいため、熱中症を起こす可能性が高くなるので、気をつけましょう。予防のため、こまめな水分補給や休憩、通気性の良い衣服着用など工夫しましょう。

今が旬の夏の野菜



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の中にもった熱をクールダウンしてくれます。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

夏野菜を食べて、夏バテを予防しましょう。

きゅうり： イボがチクチクするものが新鮮！ 太すぎるものは、種が気になるので避けたほうがいいよ♪

トマト： お尻の先から上のヘタに向かって、何筋も放射線状に筋が見えるものは甘いよ♪

なす： ヘタのトゲが、触ると痛いものが新鮮。ずっしりと重みのあるものが美味しいよ。

各クラスとも楽しい雰囲気の中で

☆お☆