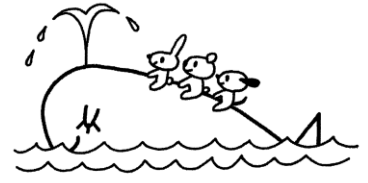


# びんぐん



## 上手に！水分

乳幼児や小児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

### \* 水分補給の回数を増やしましょう

子どもの要求にかかわらず、水分をこまめに提供しましょう。「のどが乾いたな」と思っている時には、体は既に脱水症状に陥っています。起床時や就寝時、外から帰った時、汗をかいた時など、こまめに飲むように大人が声をかけてあげましょう。

### \* 少量ずつ飲みましょう

一度に大量のお水をかぶ飲みすることはさげましょう。飲みすぎは、消化能力を低下させて食欲不振を招きます。少量ずつ回数を多くして飲みましょう。

### \* 甘い飲み物は避けましょう

日頃の水分補給には、「水」、「お茶」を選びましょう。食事の妨げにならないように糖分の多い飲み物は避けましょう。



## 畑の野菜

5月18日に蒔いたかぶの種がぐんぐん大きくなり、予定していた日よりも早く6月30日の曇り空の日に、収穫しました。子どもたちに「かぶの回りの土を掘って抜くんだよ。」と教えると、見ていたとおり土を掘って「よいしょよいしょ。」ととっても上手に抜くことが出来ました。数が多かったので一人ひとり抜くことが出来、うれしさや得意げな子どもたちで、中には「これ僕が抜いたんだから」と他のクラスに教えていました。「かぶ」は大小合わせて26個と豊作♪豊作♪



7月1日に即席漬けで食べました



### レシピ作って！大募集

今日の献立、作ってみたいなあと思ったら、いつでも栄養士まで問い合わせください。レシピを作りま〜す