



給食だより

平成30年
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



太陽の光がサンサンと降り注ぐ暑い夏がやってきました。
汗をいっぱい流しながら楽しく遊ぶ子どもたちの姿が見られます。
でも蒸し暑い日が続き気温が上がると、体内の水分が失われて
熱中症や日射病になってしまう危険があります。
上手に水分・塩分補給をし、夏を楽しみましょう。



家族ぐるみで楽しい健康づくり



7月の保育参加多数ご出席頂きありがとうございました。
講演の会津若松市健康増進課 岸竜子氏のお話いかがでしたか。
お休みの方やおじいちゃんおばあちゃんにも聞いてほしい内容でしたので、
簡単にまとめてみました。



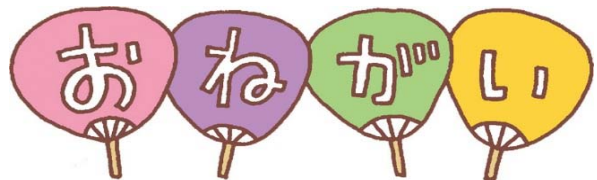
- ① 朝ごはんの大切さ(ご飯がおすすめ、菓子パンNG)
- ② 塩分の取り過ぎに注意(ご飯にふりかけは保育園児はNG早くて年長児)
- ③ 水分補給はお茶か水(カロリーOFFの飲み物は腸の働きを弱める)
炭酸飲料・ジュースで水分補給しない
- ④ 体に良い物でも食べすぎは体を不健康にさせます。適量食べましょう。
- ⑤ 大戸地区の高血圧会津若松市NO1の問題
- ⑥ 大戸中学生女子の食生活の問題点など

耳の痛くなるお話ですが、大切な皆さんのご家族のために見直しをする良い機会でしたわ。



今月の給食目標

暑くてもなんでも
食べよう



お弁当箱や箸箱・コップなど
清潔を心がけましょう

