

いただきます

ふじヶ丘保育園 2024. 8. 1 発行

毎日暑い日が続いていますね。プールの日には園庭から楽しそうな声が給食室まで届いてきます♪元気に水遊びを楽しんだ分、給食もモリモリ食べて欲しいと思います(*^^*)

7月は、夏野菜（ミニトマト、なす、ピーマン、きゅうり）の収穫、すいか割り、夏のお楽しみ会にてきりん組さんとカレーライス作りに挑戦！と、夏を満喫することができました☆今月も日々の給食や行事を通して、まだまだ夏を楽しみたいと思います♪



☆熱中症に気をつけましょう☆



県内では熱中症警戒アラートが発表される日もあり、熱中症の危険性が極めて高い環境が続いています。乳幼児は体が小さく、皮膚や呼吸から失われる水分量が多いです。また、自らの意思で水分をとることが難しい月齢の子もいます。周囲の大人がこまめに声をかけ、水分補給を促しましょう。

～食事からも水分補給を！！～

食べ物には多くの水分が含まれているため、水分は食事から補給することも重要です。夏は汗をたくさんかくので、水分補給のためにも食事をしっかりとりましょう。



食品・料理に含まれる水分

ごはん(100g)	60g
食パン(6枚切り1枚)	23.5g
ポークカレー(100g)	79.2g
ハンバーグ(40g)	25.1g

出典 文部科学省『日本食品標準成分表(八訂)増補2023年』より



愛情弁当の日



♪川であそぼ！会 ※きりん・ぱんだ組のみ
8月5日(月)

♪お盆保育 ※利用家庭のみ
8月13日(火) 14日(水) 15日(木)

♪果物狩り遠足 ※うさぎ組のみ
8月27日(火)

第3回 グループ懇談会・茶話会

8月24日(土) 14:00～
詳細は園だよりをご覧ください。
手作りおやつを準備しています☆

