



# 給食だより

## 低血糖・熱中症対策について

7月～8月の梅雨明けの蒸し暑い時期や急に気温が高くなる時期は、体が対応できず熱中症になりやすくなります。特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は大人よりも熱中症にかかりやすいと言われていますので、より一層の予防・対策が必要になってきます。そして熱中症同様注意したいのが子どもの低血糖です。

- 元気がない、ぐったりしている
- 眠気が強く起き上がれない
- 顔色が悪い
- 冷や汗をかく
- 意識障害、痙攣などの症状があります。普段から栄養バランスのよい食事と休息を心掛けてもらうのはもちろんですが、旅行や1日中出掛けて活動をする【非日常】を過ごす場合は特に注意が必要です。旅行に行って疲れて晩ご飯を食べずに寝てしまったり、子どもも大人も遊びに夢中で食事が疎かになり低血糖を起こす可能性が高くなるからです。糖분을長時間摂取できないまま過ごすと、朝起きるときには低血糖を起すことがあります。3食きちんと食事を摂るようにし、万が一低血糖になった場合、いつでも糖分補給ができるように飴やグミなどをカバンに常備し2時間置きなど定期的にあげるようにしましょう。



## 夏野菜大収穫祭

園庭に出来ていた野菜をご覧になられましたか？毎年たくさんの夏野菜を収穫していますが今年は例年以上に大！大！大豊作！ゴーヤ・ピーマン・ズッキーニなど…挙げたらキリがないくらい毎日色々なクラスの子どもたちが「野菜できました！」と言って厨房まで届けてくれました。それもこれも毎日たくさん水やりをしてくれた子どもたちのお陰だと思っています。中でも赤しそは大豊作！（1、4kgも収穫出来ました！）種が飛んでそれを間引いて間引いて…を繰り返してもらい、しそジュースに



しました。作り終わったしそで初めてのゆかりふりかけにも挑戦！また給食やおやつで提供したいなと思っています。



## そうめん流し



3日(水)役員の小川さんが家から立派な竹を持ってきてくださり、その竹を使って流しそうめんをしました。ネギや椎茸、星型にくり抜いた人参などトッピングもたくさん！初めは流れるそうめんが悪戦苦闘していましたが徐々にコツを掴み、楽しむ様子が見られました。

## 夏のお楽しみ会

1年生を招いての夏のお楽しみ会がありました。給食では、【夏野菜カレー（星型ハンバーグのせ♥）、スパゲティサラダ、スイカ】を提供しました。小学校に入学し、ひと回り大きく成長した子どもたち！給食もたくさん食べてくれて頼もしく感じました。会えて嬉しいはずなのに少し緊張した姿もありましたが、久しぶりに会えたので保育所の子どもたちもとても喜んでいました。



広島の手品バーに初めて行ってきました。コインの移動やトランプが下から上にあがってくる等…目の前で見てのものにも関わらず、全く仕掛けがわかりませんでした！楽しかったな～ 山根

先日梅を頂いたので、梅ジュースを作りました。とても美味しく出来たのですが、主人と息子にはあまり喜ばれず…(泣) 2kgも作ってしまったので、保育所で飲んでもらおうと思います… 三浦