

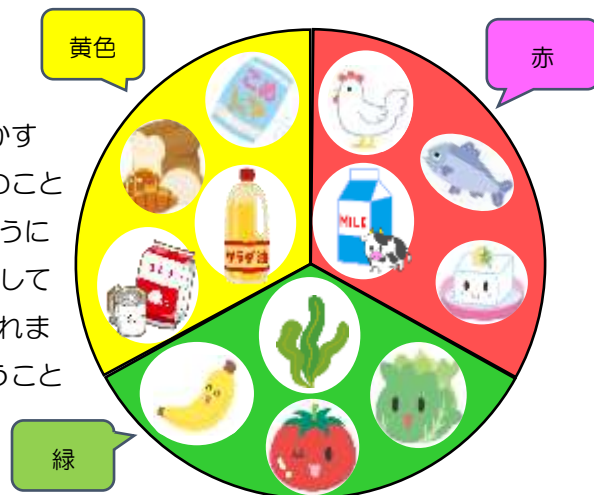
暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

## 食育活動の記録

★6/29 ちゅうりっぷ組・もも組・さくら組…3色食品群のおはなし

「3色食品群」とは、からだをつくる「赤の食べ物」、からだを動かす力になる「黄色の食べ物」、からだの調子を整える「緑の食べ物」のことです。この3色の食べ物を揃えて食べることで、元気に過ごせるようになります。当日の給食で出る食べ物がどの色になるのかをクイズにしてみました。聞いてみると、どの子も興味を持って楽しそうに答える様子が見られました。クイズを通じて、「3色全て食べると元気に過ごせる」ということに興味を持つことができました。

献立表にも載っているので、ご家庭でも3色食品群クイズを試してみたいはいかがでしょうか。



## さくらフェスタでのごはん・おやつ



7/15はさくら組のおまつり、「さくらフェスタ」でした。この日は給食とおやつも、さくら組だけ特別メニューです。

給食は皆大好きな鶏の唐揚げ・花野菜のサラダ・オニオンスープでした。さくら組だけに星ポテト・たこウィンナーもついて、花型の御飯には自分で選んだ好きなふりかけをかけて食べました。

おやつにはアイス作りを行いました。できたアイスはプリンパフェの上に乗せ、さらに各々が好きなトッピングを選んで、自分だけのパフェを作って楽しみました。



## 水分補給で熱中症予防を！



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

