



0・1・2さいの

きゅうしょくだより

西方寺古城保育園

夏本番!! 水分補給を忘れずに!

子どもは新陳代謝が活発なため、からだが要求する水分の量は、大人と比べかなり多いです。

子どもは甘い飲み物が大好きですが、欲しがるままに甘い飲み物を与えたり、水分補給として牛乳を与えれば、それだけでおなかがいっぱいになり、食事に影響します。ジュースや乳酸飲料などには、かなりのエネルギーが含まれていますし、牛乳は脂肪やたんぱく質が多い食品。それらを与えるのは、間食をさせているのと同じことなのです。

子どもの水分補給には、お水、お茶、麦茶などの「ノンエネルギー」の飲み物が適しています。

しっかり水分補給をするよう心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

おやつ時間



畑で採れたもちきびをたべました



そうめん流しをしました



あさのおやつ



3. 麦茶 黒棒	4. 麦茶 ヨーグルト	5. 牛乳 煎りいりこ	6. 牛乳 ビスケット	7. 麦茶 スティックきゅうり
10. 麦茶 せんべい	11. 麦茶 野菜かりんとう	12. 牛乳 スティックパン	13. 牛乳 クラッカー	14. 麦茶 小魚チップス
17. 麦茶 さつまいもスティック	18. 麦茶 チーズ	19. 牛乳 シュガーフレーク	20. 牛乳 カムカムわかめ	21. 麦茶 えだまめ
24. 麦茶 せんべい	25. 麦茶 アーモンドカル	26. 牛乳 丸ボーロ	27. 牛乳 ラスク	28. 麦茶 果物
31. 麦茶 ポップコーン				

