

令和7年6月30日

保育園の野菜栽培

みのり保育園



夏バテを予防しよう!

熱中症に気を付けましょう!

乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。

自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気をつけてあげましょう。



保育園の水分補給

乳幼児は新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症を起こしやすいと言われています。

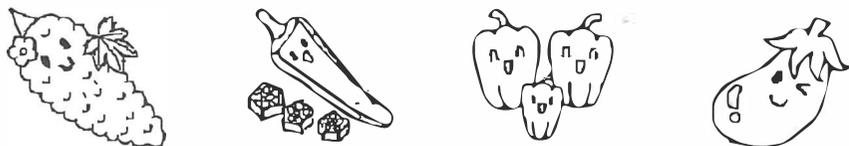
幼児は遊びに夢中になると、のどの渇きも気が付かないことがあります。

保育園ではお散歩や遊びの時など、どんな場合でも水分補給をしています。

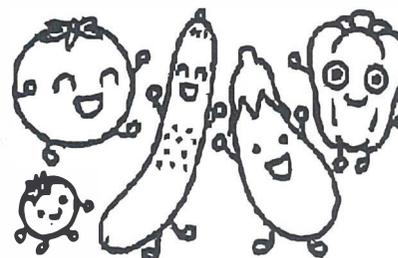
夏野菜を食べましょう!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素をを補給できるのです。

(なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、おくら、ゴーヤ、枝豆等)



春に植えた、夏野菜の収穫が始まりました。
収穫した野菜は子どもたちが給食室に持って来てくれるので、給食の材料として使い提供しています。
子どもたちと一緒に畑の野菜をのぞいて見てください。



親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさや喜びを感じながら、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も短くなってしまいがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけるといいですね。



水筒や缶フラスコ、コップもゆめりが



つきやすいので時々、消毒もお願いします。

