

5月 給食たより



令和6年 5月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

4月の入園・進級から1カ月が過ぎました。園児たちも緊張がとけ、先生やお友達との生活に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。5月は気温が安定し、過ごしやすくなってきますが、新しい環境での疲れも出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるようこころがけましょう。

食事の前は 手洗い・うがいをしましょう！



手洗い・うがいは、感染症や食中毒を予防する基本であり、自分の健康を守ることができます。手を清潔にし、うがいをしてから食事をすることが、安全に食べるために必要であることを理解し、自分でできるようになっていけるとよいですね。

てを あらおう

① せっけんをつける	② てのひらをあらう	③ てのこうをあらう	④ ゆびの さきをあらう
⑤ ゆびの あいだをあらう	⑥ てくびをあらう	⑦ みずであらいながす	⑧ きれいにふく

たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとは てを きれいに！

熱中症に 注意！



これからだんだん暑い日が増えてきます。上手に水分補給をして熱中症を防ぎましょう。



1日8回以上を目安に、こまめな水分補給を

- ① おはよ目の目覚めのとき・・・寝汗をいっぱいいたら水分補給をしましょう。
- ② 朝食のとき・・・消化を助ける働きもあります。
- ③ 午前中遊んだとき・・・室内で遊んだときも忘れずに。
- ④ 昼食のとき・・・栄養の吸収をスムーズにします。
- ⑤ おやつのとき・・・水分補給もしてリフレッシュできます。
- ⑥ 夕食のとき・・・食べすぎ防止にもなります。
- ⑦ お風呂に入る前に・・・お風呂も汗をかくので入る前がおすすめです。
- ⑧ おやすみ前に・・・寝る1時間前くらいに水分補給を。寝る前にトイレに行きましょう。

いつもの水分補給には、**水**や**お茶**がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いので、摂りすぎに注意しましょう。たくさん遊んだあとは特に意識して水分補給をするようにしましょう。



5月5日は男子の健やかな成長を願う、「端午の節句」子どもの日です。大きく育ててほしいという願いをこめて、かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べます。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、「家系が絶えない」＝「子孫繁栄」と結びつき、柏の葉でまいた柏餅は縁起がよい食べ物となりました。

