



# 7月 給食だより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和5年7月号

## ふじ菜園がにぎやかです！

毎年、ふじさんが植えている夏野菜が、早くも実り始めました。プランターでもこんなに育つのかと、いつもびっくりさせられます。今年はオクラもあるのですが、柔らかいうちに採らないと硬くて食べられなくなってしまいます。お店で売られている野菜よりも、小さくなってしまいますが、子ども達は野菜の実り方を学びながら、食べ頃も体感できている様子です。ふじさんにとって、収穫は楽しみなお仕事の一つです。ふじ菜園を訪れる際は、野菜たちを優しく見守って下さいね

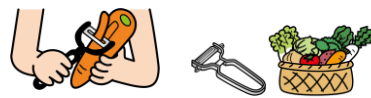


## クッキング報告

6月14日、ふじさん、ゆりさん、ばらさんで、よもぎ団子を丸めました。『ふじさんが丸めたお団子を、みんなが食べるよ』と伝えると、『小さい子たちが食べるなら、小さくしないと食べられないよね！』と、小さく丸めてくれました。小さく丸めるという発想力と、自分より小さい子達への思いやりとふじさんの成長を感じられました。

### 7月のクッキング

7月14日(金)・ふじさん  
お泊まり保育でカレー作りの予定です。爪を切る、エプロン、三角巾、マスクの準備をお願い致します。皮むき器(ピーラー)を使用しますので、おうちで練習して下さいね^^



簡単に作れるので、おうちでもぜひ☆

あつ ほん ほん

## 暑さ本番です！

たいちよう ととの

## 体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

みず	水... 1ℓ	さとう	砂糖... 40~80g
しよくえん	食塩... 1~2g		(4~8%)
	(0.1~0.2%)		レモン汁... このお好みで



## 熱中症予防

## 4つのポイント



<p>あつ さ</p> <p>暑さを避ける</p> <p>りよう 涼</p>	<p>ひざ さ</p> <p>日差しを避ける</p>	<p>すいぶん えんぶんほきゅう</p> <p>水分・塩分補給</p>	<p>たいちよう ととの</p> <p>体調を整える</p>
--	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------