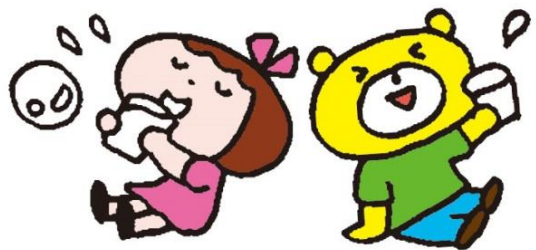


# 給食だより

2022年8月号

今年は早い梅雨明けとともに、急に暑い日々がやってきましたね。まだまだ8月も猛暑が続くと予想されています。外に出るときはもちろん、室内であっても熱中症に注意して小まめな水分補給を心がけましょう。



## 汗のはたらき！

### ①体温を調整します。

皮膚の水分（汗）が空気中に蒸発する際熱を放散します。

### ②体内の水分量を調節します。

体内の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲み物や食事で補給します。

### ③疲労のもとになる物質を排出します。

### ④自律神経のバランスを整えます。

### ⑤肌を保護します。

汗と一緒に分泌される皮脂が皮膚の表面を守ります。

## ◇ 食事のお手伝いに挑戦！ ◇

子どもたちは、大人が食事の準備をよく見ています。「お手伝いをした！」というだけで、自分で作ったという気持ちが芽生え、子どもたちもより一層食事が楽しい時間になります。大人に余裕があり、子どものやる気がある時には、簡単なものからお手伝いをしてもらっても良いでしょう。

### ★1～2歳向け

- ・コップにお茶を注ぐ
- ・お食事エプロンなどを準備する



### ★2～3歳向け

- ・食卓を拭く
- ・食べ終わった食器を運ぶ
- ・じゃがいもなどを洗う
- ・ホットケーキなどの生地を混ぜる



### ★3～4歳向け

- ・キャベツなどの野菜をちぎる
- ・トマトなどのヘタを取る
- ・お米をとぐ

年齢はあくまで目安です。この年齢なら上手く出来る、ということではありません。

お手伝いをするときは、必ず大人が付き添ってあげましょう。他にもお子さんと出来ることを探してみましょ！

### ★4～6歳向け

- ・食器を洗う
- ・卵を割る
- ・野菜を包丁で切る
- ・ごはんをよそう
- ・出来たサラダなどを盛り付ける

