



# 8月 給食だより



令和6年8月1日 南通りすこやか保育園



蝉の声が聞こえる季節になりました。子どもたちは汗をかきながら元気に走り回って遊んでいます。暑い日が続きますがご飯をしっかり食べて水分をこまめに補給しながら夏を乗り切りましょう！



## ☆七夕のおやつ☆ さくべい

むかしむかし(平安時代)  
七夕のときに食べられていた  
おやつを出しました！

味は塩味の揚げパンのようなもので、  
少し大きめでしたが子どもたちもた  
くさん食べて  
くれました😊



## 水分補給をしましょう！

☆水分を一度にたくさん飲んでしまうと胃腸に負担がかかるため、  
1回でコップ一杯程度の水分をとるように心がけましょう！

☆お水だけでなく麦茶などでミネラル分の補給をすることで熱中症・脱水症を予防することができるので  
こまめにしっかり補給しましょう！

