



早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕や夏まつり、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



体に大切な水

～体は「水無し」では生きていくことはできないのです～



体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

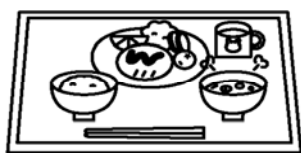


体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いたのですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

★水分補給のPoint…「がぶ飲みしない」こと。一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。



水分、こういうものからとっています



①水分はご飯やおかずから食事としてとる



②食事にもなる汁物からとる

味噌汁、お茶、スープ等



③食べものを消化吸収するときに行われる燃焼水



④水や麦茶をコップ2～3杯

☆体重1kgについて 毎日の水分必要量

生後3ヶ月	140～160ml
6ヶ月	130～155ml
9ヶ月	125～145ml
1歳	120～135ml
2歳	115～125ml
4歳	100～110ml
6歳	90～100ml
10歳	70～85ml
14歳	50～60ml
成人	40～50ml

※厚生労働省 (国民栄養調査)

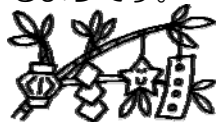


7月7日は「七夕」です

七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭りの行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。

「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



食中毒に気をつけましょう!!

食中毒というと、飲食店の食事が原因だと思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。

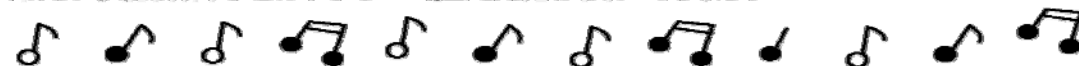
ただ、家庭での発生では、症状が軽かったり、発症する人が少ないことから、風邪や寝冷えなどとなどと思われがちなので、食中毒とは気づかれずに重症化してしまう場合があります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・殺す」です。

三原則を守って、家庭から食中毒をなくしましょう!

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



☆調理保育を行いました☆

6月は、はな組さんで「焼きそば作り」を行いました。まずは具の準備です。にんじんはピーラーを使い皮をむき、先生が輪切りにして、子どもたちが型抜きをします。それぞれ好きな形の方を使い、とてもかわいいにんじんになりました。

にんじんの後は、きゃべつ・ピーマンを手で食べやすい大きさにちぎります。次に、食事用のナイフでウィンナーを輪切りにしました。「猫の手だよね！」とナイフを使う前にお約束をしっかりと守っていました。材料の準備が終わったら、ホットプレートを使って麺と材料を炒め、味付けをして完成です。焼きそばはつき組さんにもおすそ分けをしました。ピーラーやナイフなど初めて使う道具もありましたが、上手に使うことができました。焼きそばもとてもおいしくでき、調理保育は大成功でした。

つき組さんでは「梅ジュース」を作りました。つき組さんには爪楊枝で梅に穴を開けてもらいました。ぷすぷすとリズムよく楽しそうに穴を開けていました。

穴を開けた梅は一晚冷凍庫へ入れて、梅のエキスを出やすくします。梅が凍ったら、子どもたちがびんに梅と花見糖(砂糖)を交互に入れました。砂糖が全部溶けたら完成です！

今月のおやつの時間につき組さん、はな組さんで梅ジュースを飲む予定です。



菜園活動



毎朝、子どもたちが畑の野菜に水をあげています。数本ですがきゅうりが収穫できました。採れたきゅうりは担任の先生が子どもたちの目の前で切り分けて、試食します。取れたての野菜を食べられるいい機会です。

きゅうりの他にも、トマトの実も収穫間近です。マイクロトマトはとても小さな実がなっていて、かわいらしいですよ。

はな組さんのお部屋の前のゴーヤは、毎日グングン大きくなっていて、順調に緑のカーテンができてきています。

ところどころに黄色い花が咲き、小さい実がなっていました。

これからもっと暑くなり、野菜もどんどん生長していきます。子どもたちと一緒に観察し、収穫していきたいと思います。



クラスの様子



ひよこ組さん…4月のころよりも給食を残す量が減ってきました。特にパンの日はお皿がピカピカで返ってくるのでびっくりしています！

うさぎ組さん…おかずや味噌汁の中に入っている食材を見て、「これなーに？」と聞かれることが多くなりました。また、自分の苦手なものがわかってきているようで、「減らして」と自分で言うようになりました。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。

ことり組さん…野菜が苦手なおともだちが、他のおともだちに刺激され苦手なものでも少しずつ食べられるようになってきているようです。以前よりも食べることに興味が出てきて、果物やお野菜の名前も覚えてきました。

はな組さん…6月からお当番さんの活動が始まりました。おともだちのお皿を運んだり、給食室まで食缶を運んだりしています。みんな張り切ってお当番さんをしています。

つき組さん…おともだちとお話しながら楽しく給食を食べているようです。おかわりの時間になると食缶の前に行列ができます。味噌汁やスープなどは自分で量を調節しておかわりしています。



おすすめレシピ



7月の献立のなかからおすすめのレシピを紹介します。機会がありましたら、ぜひご家庭でも試してみてください！

☆カレーの変わりソース☆

<材料(4人分)>

- ・カレー 4切れ
- ・小麦粉 小さじ5
- ・片栗粉 小さじ5
- ・玉ねぎ 小さめのもの 1/4
- ・なたね油 小さじ2と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ3/4 (5g)
- ・乾燥パセリ 少々
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①小麦粉と片栗粉を混ぜ、カレーにまぶす。
- ②油でからっと揚げる。
- ③フードプロセッサーなどで、玉ねぎをすりおろす。
- ④③と調味料とパセリをなべに入れひと煮立ちさせる。
- ⑤揚げたカレーに④をかけてできあがり。

☆手作りふがし☆



<材料5人分>

- ・小町麩 25g
- ・マーガリン 25g
- ・グラニュー糖 35g

<作り方>

- ①溶かしたマーガリンにグラニュー糖を加える。
- ②①に小町麩をからめる。
- ③180℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。



※あっさりしたソースなので揚げ物によく合います。カレー以外のお魚でも試してみてください。

※マーガリンをバターに代えると、違った風味が楽しめますよ♪

