

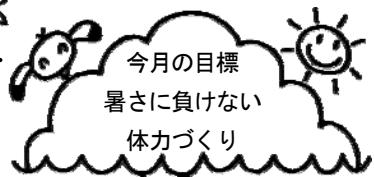


2015.7.1

あおぞら保育園



ア月号



早いもので、新園舎に移って半年過ぎました。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と、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ので、こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕やあおぞらカーニバル、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



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日の草むち」「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。

★調理保育(はな組)★

17日にはな組さんになってから初めての調理保育を行いました。ナンピザ作りです。子どもたちは朝から楽しみにしていたようです！まずはナン生地作り…みんなで順番にこねていきます。なかなか上手くまとまらず苦戦していましたが、グループの友だちと力を合わせて生地を作りました。寝かせている間にトッピングになる野菜の準備です。はな組さんが育てたなすとピーマンを使いました。その場で実際に包丁で切り、ホットプレートで炒めます。子どもたちも順番に炒めるお手伝いをしてもらいました。「いい匂いになってきた！」「食べたい！」とすでに腹がすいてきた様子。準備が出来たらよいよピザ作りです！生地を薄く大きく伸ばし、ミートソースを載せ、なす・ピーマン・にんじん・コーンをトッピング。こんなに！？！？と思うほど山盛りに野菜をのせていました。その具を落とさないようそーっとホットプレートで焼きます。「熱いっ」と言いながらも、焼けていいんだりふたを外してみたり…。待ちきれない様子でした。お友だちが焼き終わるのを待っている間にシールでお皿を飾り付けし、個性豊かなピザがいよいよ完成です！「楽しかった！」「おいしかった！」と喜んでもらい、次の調理保育も楽しみになりました。調理保育の様子は当日の給食ブログで写真付きで紹介しています。



梅ジュース作り

4日につき組で梅ジュース作りをしました。梅にひたすら穴を開ける作業では、「まだ～」「つかれた～」と弱音も飛び出していましたが、「おいしい梅ジュース飲みたい！」と最後まで頑張りました。一度その梅を凍らせ、午後は砂糖と一緒に漬けます。うめと砂糖だけでジュースが出来るということが不思議なようです。今月頭に試食する予定で

夏野菜の収穫が始まっています！

ことり組さんでは立派なキュウリが何本もとれ、塩味、味噌味、マヨネーズ味など、いろいろな味で試食しました。ミニトマトは少しづつ赤くなり、食べられるようになりました。つき組さんでは小さめのお芋がたくさんとれ、子どもたちのリクエスト通りポテトにして出したり、お部屋でふかし芋にしたり。はな組さんで収穫したなすとピーマンは調理保育の他、お部屋でごま油と塩昆布で炒めて食べました。これからもまだまだ旬の野菜を楽しむことが出来ます！

体に大切な水

～体は「水なし」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、大人より子どもの方が多いのですが、子供の方が身体活動等、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取るようにしましょう。

★水分補給のポイント…「がぶ飲みしない」こと。

一度に沢山の量をとるより、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食事に伴う汁物からと



味噌汁、お茶
スープ等

④水や麦茶をコップ2～3杯

※離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲み物、食べ物のほとんどが

水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分を含んでいます。ですので、ミルクと離乳食以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えるなければならないということはありません。離乳食を食べたあとにお口をきれいにする程度の湯冷ましや、汗を多くかいた時に与える程度でよいでしょう。



熱中症に注意！！



毎日蒸し暑いこの時期、熱中症の危険性が非常に高くなっています。子どもは大人より暑さに弱く、自分では予防策がとれません。大人であれば服を脱いだり水分補給をしたりできますが、子どもは保護者や周りの大に行われるため、周りの大人の対応が不適切だとリスクが高くなります。また、遊びに熱中してしまい、熱いのを忘れ熱中症になる場合もあります。

熱中症予防の基本は…

こまめな水分補給

熱中症予防の基本中の基本です。大人の方で水分補給の時間を決め、水分をとらせるようにしてください。小さい子どもはのどの渴きに気づきにくく、のどが渴いたと感じるときにはすでに体内の水分量がかなり減少している場合があります。のどが渴いていなくても必ず水分をとるように声をかけてください。

規則正しい生活で

バランスの良い食事、しっかりととした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体作りをすることが大切です。特に食事は3食しっかりとりましょう。汗をかくことで不足していた水分と塩分などのミネラル分を補給することができます。