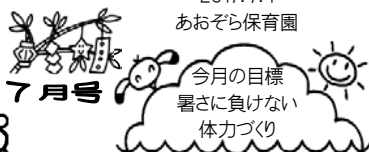


きゅうしよくだより

2017. 7. 1
あおぞら保育園



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。今月は、七夕やおぞらカーニバル、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。

体に大切な水



水分補給として好ましいのは、少し冷やした麦茶やほうじ茶、スイカなどの水分の多い果物、食事の時につける汁ものなどです。これらは体に吸収されやすいものです。清涼飲料水は、砂糖が多く含まれるため疲労感が増したりします。また、食欲低下につながることもあるため、飲みすぎには注意が必要です。冷たすぎるものも胃腸の動きを低下させるため夏バテの原因になることがあります。

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。子どもの汗のかき方、体温、顔色、泣き方など子どもの変化を気にかけてみましょう。通気性の良い衣服を選んで暑さを調整したり、水分補給の時間を決めるなど、大人が気を配ってあげることが大切です。

3食しっかり食べる

暑いとそうめんなどさっぱりした料理を食べたくなりますが、肉や魚などのたんぱく質を摂れる食品や、野菜、果物、海藻、乳製品などビタミン・ミネラルを摂れる食品もバランスよく取り入れていきましょう。カレー味やすっぱい味付けなどは食欲が前進させてくれます。

規則正しい生活で

バランスの良い食事、しっかりとした睡眠をとり、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。

梅ジュース作り (1日:つき組)



黙々と穴を開けていきます。根気が必要な作業です。「つかれた…」と言いつつも、おいしいジュースを作るために頑張りました。

凍らせた梅を砂糖と交互に重ねて、漬けます。あとは冷蔵庫に入れて約1ヶ月…



梅から出る水分だけで砂糖がほとんど溶けました！完成間近です！

胡麻団子、ずんだもち作り (16日:はな組)

白玉団子づくりです。「粘土みたい！」と楽しそうにコネコネしていました。



白玉をゆでることに挑戦しました。熱々なお湯に苦戦しつつも、最後までやり抜くことができました。

すり鉢を使って、ごまだれとずんだだれを作ります。すっていくうちに香りが出てきて、「いいにおいがしてきたよ！」と話をしながら楽しく作業しました。



「自分で作ったほうがおいしい!!」「見た目はワザビだったけど、味はおいしい!」と好評でした。

菜園活動



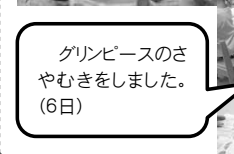
うさぎ組さんがきゅうりを収穫しました。穫れたてのきゅうりはすぐに切って試食しました。(2、15、22日)



お手伝い



そらまめのさやむきをしました!(26日)



グリーンピースのさやむきをしました。(6日)