

きゅうしよくだより

2018. 7. 2
あおぞら保育園

7月号
今月の目標
暑さに負けない
体力づくり

7月に入るこの時期は、夏のように暑い日や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。

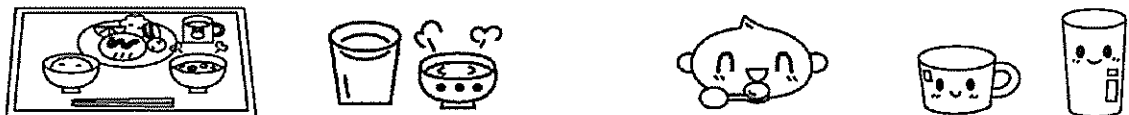


体に大切な水

子どもは身体活動が多く、代謝も盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすくなります。特に暑い季節は、体を冷やすために汗をかくので、体内の水分が失われてしまいます。この時期はいつもよりも意識して、水分を多く摂るようにしましょう。



水分、こういうものからとっています



- ①ご飯やおかずから食事と
- ②食事に伴う汁物から摂る。
- ③食べ物を消化吸収すると
- ④水や麦茶をコップ2~3杯きにできる燃焼水。

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、食欲低下につながる場合があります。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場合があります。

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。

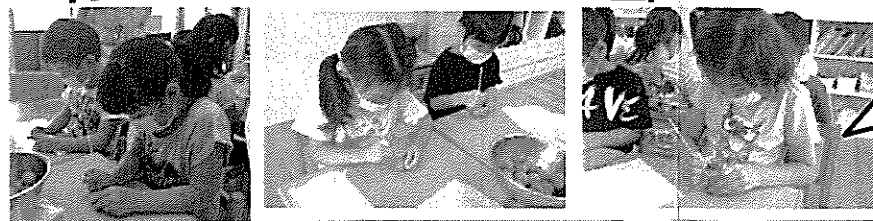
3食しっかり食べる

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を増進させてくれます。

規則正しい生活で

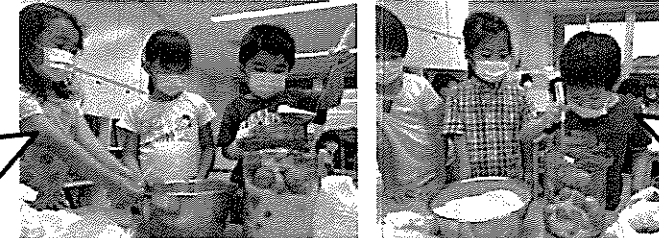
バランスの良い食事、しっかりと睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体作りをすることが大切です。

梅ジュース作り (12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。最後は音楽をかけながら楽しく作業したそうです!

凍らせた梅を砂糖と交互に重ねて、潰けます。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溶けたら完成です!

フルーツポンチ作り (15日:はな組)

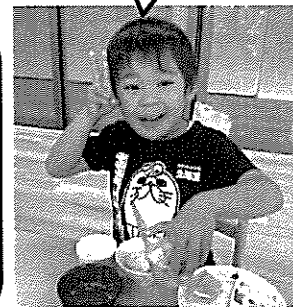
材料を自分たちで買いに行くところから、調理保育がスタートしました!



とってもカラフルなフルーツポンチが完成しました。おかわりもたくさんしました。



食事用のナイフを使って、果物を切りました。本物の包丁と同じように集中して取り組みました。

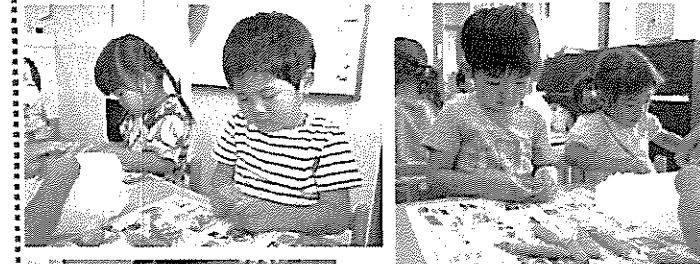


菜園活動



うさぎ組さんできゅうりを収穫しました。ツナや昆布など色々な味付けで食べました! 他のクラスでも、収穫が始まっています。

お手伝い



先月に引き続き、お手伝いもたくさんお願いしました。子ども達はとても楽しそうに取り組んでくれます! 空豆さやむき(6日)、グリーンピースさやむき(14日)

※当日の給食ブログでも調理保育などの様子を写真付きで紹介しています。