

きゅうしよくだより

2019.7.2
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月に入り、夏のように暑い日や梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすい時期になりました。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。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ましょう。

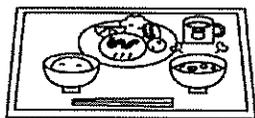


体に大切な水

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ごはんを食べる食材の水分



②食事に伴う汁物



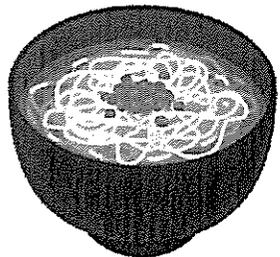
③水や麦茶をコップ2~3杯

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。

食事で夏バテ予防!

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物の多い偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質や汗をかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいです。

そうめん追加メニューで
夏バテ予防



たんぱく質...肉・魚・卵・豆腐など
ビタミンB1...豚肉・大豆など
夏野菜...トマト・なす・ピーマン・きゅうり
オクラ・とうもろこし・ゴーヤなど
クエン酸...梅干し・柑橘類など



オレンジ



梅干し

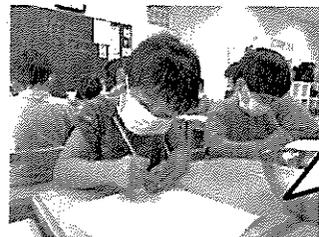
たんぱく質
筋力&体力アップ

ビタミンB1
疲労回復&エネルギー代謝を助ける

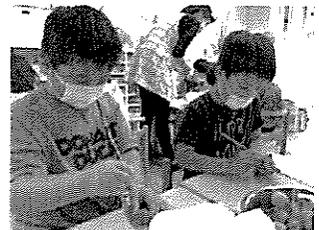
夏野菜
疲労回復に効果のある
ビタミン&ミネラルを補給

クエン酸
疲労回復&酸味で食欲増進!

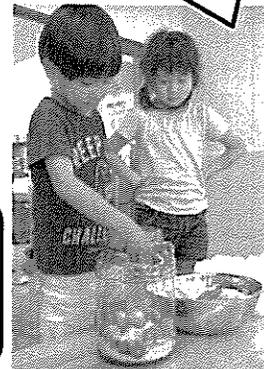
梅ジュース作り (5日:つき組)



梅に黙々と穴をあけます。根気が必要な作業です。つかれた~といつつも、最後までやり遂げました!



約一か月後、梅から出る水分で砂糖が全て溶けたら完成です!



穴をあけた梅を一度凍らせ、砂糖と交互になるように瓶に詰めていきます。

目玉焼きサンド作り (12日:はな組)

一人一個卵を割り、目玉焼きを作りました。割るときに力加減が難しかったです。



目玉焼きとベーコン、レタス、トマトをパンに挟んでサンドイッチを作ります。

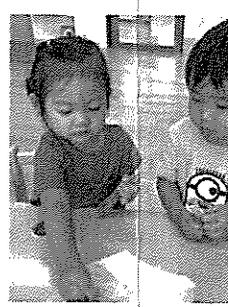


出来上がったサンドイッチの見た目と味に大満足でした!「次は何をやるのかな~」とさっそく次の調理保育を楽しみにしていました。



お手伝い!

5日 ことり組&うさぎ組
そらまめのさやむき



5日 はな組
スナックエンドウのすじとり



26日
ことり組
玉ねぎの皮むき



※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。