

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下してしまいがちです。熱中症対策では水分を摂ることのほかに、朝ごはんを食べることがとても大切です。他にも暑さ対策をしっかり行い、楽しく元気に夏を過ごしていきましょう。



体に大切な水

体内の水のはたらき



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ごはんで食べる食材の水分



②食事に伴う汁物



③水や麦茶をコップ2~3杯

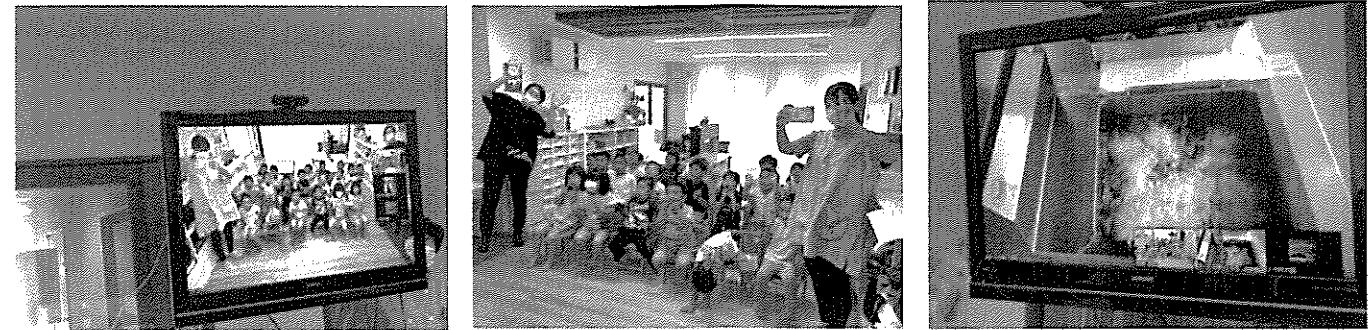
水分補給として好ましいのは、少し冷やした麦茶やほうじ茶、すいかなどの水分の多い果物、食事の時にかける汁ものなどです。これらは体に吸収されやすいものです。清涼飲料水は砂糖が多く含まれるため、疲労感が増したり、食欲低下につながることがあります。飲みすぎには注意が必要です。冷たすぎるのも胃腸の動きを低下させるため、夏バテの原因になることがあります。気温が上がり、体調を崩しやすい季節です。バランスの良い食事をし、しっかり睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。規則正しい生活を意識することで、熱中症にかかりにくい体作りにつながります。特に食事は3食しっかり摂りましょう。

※卵の使用を8月末から開始する予定です。献立の確認をお願いします。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 食育活動 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

はな組食育

「いつも食べている給食がどの様に作られているかを知る」をテーマに、保育室と給食室をつなぎ、鶏肉の磯辺揚げを作っているところを、生中継でお届けしました。フライヤーという機械を使って、一度にクラスの半分位のお友達の分を揚げられると伝えました。



その後は保育室に戻り、かみかみサラダを作るところを見てもらいました。戻す前のかたい割干し大根をさわったり、においをかいだりしました。ドレッシングの材料あてクイズでは、塩、三温糖、酢、油が入っていることを伝えました。お酢のすっぱいにおいにむせてしまうお友だちもいましたが、「これを野菜と混ぜ合わせるとおいしいかみかみサラダができるんだよ」とお話ししました。



ことり組お手伝い

そらまめのさやむき

そらまめのさやむきのお手伝いをしてもらいました。先月はグリンピースのさやむきのお手伝いをしてもらったので、慣れた手つきでスムーズにできました。さやの中は白くてフワフワしていて、やわらかくて気持ちいいさわり心地です。おやつに塩ゆでをして食べました。ことり組さんありがとうございます。

