

暑さも日々増していき、夏本番となりました。夏は体力の消耗が激しい季節です。プール遊びや外遊びのあとは、特に休養・睡眠を心がけてください。食事面では、食欲が落ちてしまいがちですが、そんなときこそバランスの良い食事を意識して、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。酸味をきかせたものやカレー粉など香辛料を使った食べものは、食欲を増進させてくれるので暑い日におすすめです。



～あおぞら保育園～
2023年8月1日



夏を元気に過ごすポイント

- な**んでも食べて夏バテ知らず
- つ**めたいものは、ほどほどに…
- の**むなら、麦茶か水、牛乳を…
- し**ぼう、塩の摂りすぎに注意！
- よ**くかんで食べましょう
- く**だもの、やさいを食べましょう
- じ**かんを決めて、1日3食

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

冷たいものを摂りすぎると、内蔵が冷えて身体がだるくなってしまいます。アイスの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。

むなら、麦茶か水、牛乳を…

イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかりと摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。

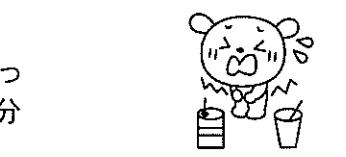
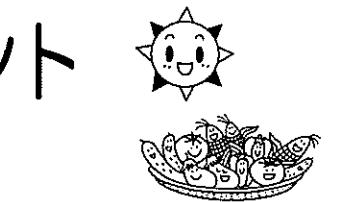
また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。

スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



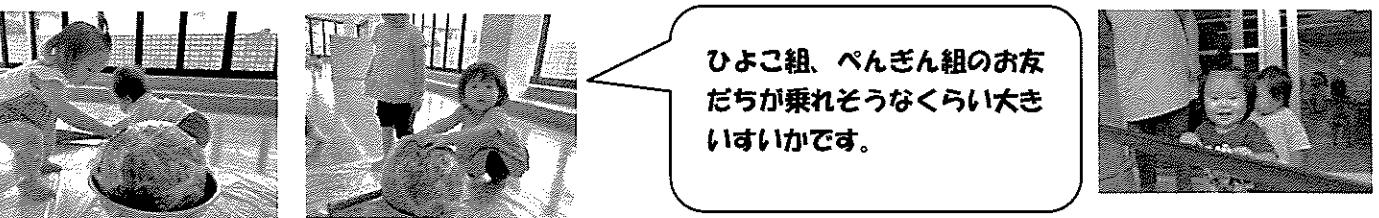
ことり組 おにぎり・すいとん作り

ことり組はエプロンをつけて調理保育を行うのが初めてでしたが、最後まで真剣に話を聞いてくれて楽しい調理保育ができました。普段の粘土遊びの延長ですいとんを作りました。事前に粘土でどのくらいの大きさに丸めてどのくらい薄くつぶすか練習をしていたので、当日はとても上手に作ることができました。油揚げちぎりや、すいとんを鍋に入れて煮る工程を行ったことで、食材の感触や熱い鍋の近くではやけどに注意しなければいけないということも経験できました。できあがったすいとんを食べて「みんなで作ったからおいしい！」「もちもちでやわらかい！！」など喜んで食べていました。

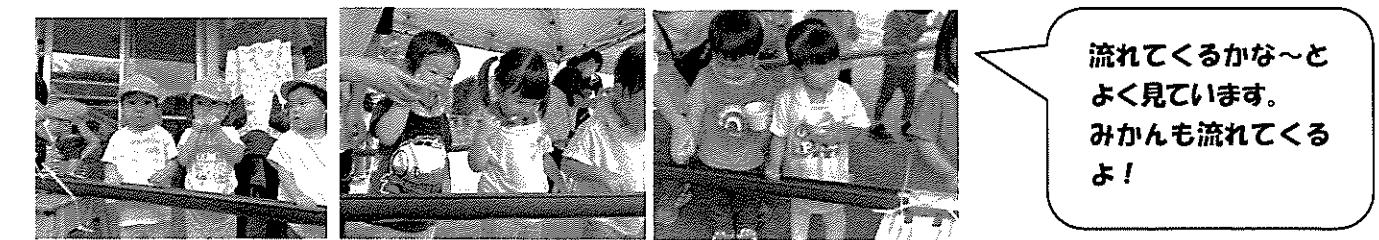


夏を楽しむ会

今年の「夏を楽しむ会」は毎年恒例のすいか割りと4年ぶりに流しそうめんを行いました。すいかは2Lサイズの特大すいかを用意しました。みんなで力を合わせて順番に挑戦しましたが、特大すいかは強くてなかなか割れず、最後は大人が割りました。みんなが応援してくれたので無事に割れて食べることができました。暑過ぎず暑りのお天気だったため、流しそうめんを外で行うことが出来ました。冷たい水が流れるレーンの周りは涼しく感じる程でした。そうめんの他にみかんも流しました。どのクラスも一瞬で通り過ぎるそうめんとみかんを真剣な表情で見て、タイミング良くすくっていました。水流を少し早くするとすくうのは難しかったですが、それも楽しんで挑戦していました。「ながしそうめんだといつもよりすごくおいしかった。」や「いくらでも食べられそう。」とみんなのニコニコがたくさん見られた一日でした。日常ではなかなか出来ない体験をすることで楽しい思い出が増えるとうれしいです。



ひよこ組、べんざん組のお友だちが乗れそうなくらい大きいすいかです。



流れてくるかな～とよく見ています。
みかんも流れてくるよ！



外で食べる給食は格別です！さいご～！
とても楽しかった♪