

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。お酢やレモンで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。



## 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

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。今が旬のきゅうり、トマト、すいかは汗で失われるカリウムや水溶性ビタミンが豊富なのでおすすめです。

### つめたいものは、ほどほどに…

冷たいものを摂りすぎると、内臓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。



### 時間を決めて1日3食よくかんで食べましょう

毎日の3回の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、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。



## どうして子どもはモノを詰まらせやすい？

### ・口と喉では大きさが違う

1歳児の口径は3cmほど、喉の大きさは直径1cm以下。3才児でも口径は4cmほど、喉の大きさは直径1cm以下。奥にいくとだんだん小さく狭くなる。

### ・気道の直径が成人よりも小さい

小さな異物でも詰まりやすい。咳の反射もまだ弱く、詰まったものを外に排出しにくい。

・軽いもの、小さいもの、うすいものは詰まりやすい。

特に1~3cm程度のかたくて、つるっとして丸いものは危険です！

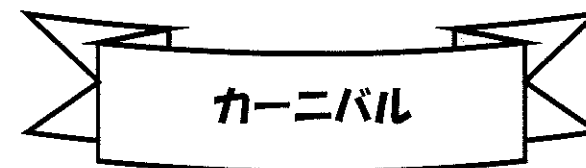
例えば…ぶどう、ミニトマト、白玉団子など1/4に切るなどする。



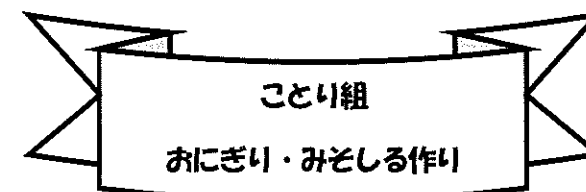
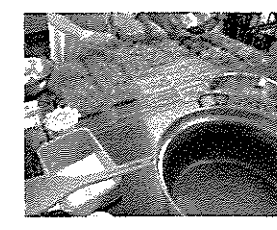
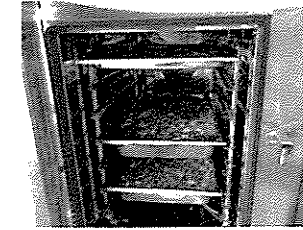
### \*大切なこと\*

かたさはしっかり食べられるかたさまで煮えているか、確認してから食べましょう。小さいから安全ということではありません。

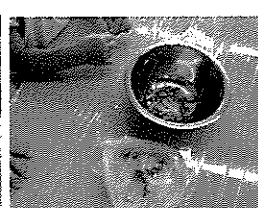
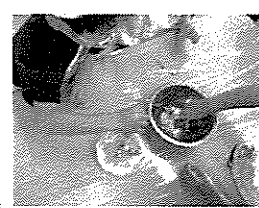
口の中にもものが入っているときは、座り、おしゃべりはしないようにしましょう！



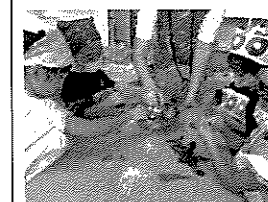
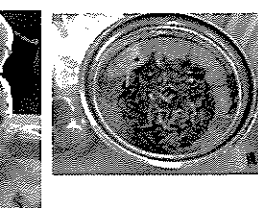
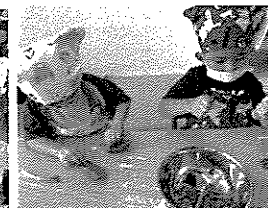
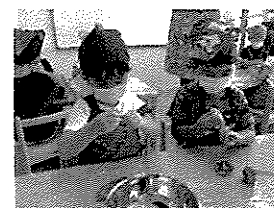
今年も焼きそばとから揚げを作りました。から揚げは1000個です！すりおろしたしょうがとしょうゆ、酒で下味をつけて片栗粉をつけて揚げました。止まることなく揚げることに3時間！無事に1000個揚げることができました。園の味をお家でも食べてもらえて、喜んでもらえてうれしいです。



ことり組になってから初めての調理保育を行いました。菜園で大切に育ててきたなすを前日に収穫しました。皮は少しかためですが、立派に成長しました。



手を洗ったら清潔を保てるように手を組んで待ちます。まずは、味噌汁のだしをにぼしでとりました。頭をポキッと取り、体の部分を水に浸けておきます。



次は味噌汁の具の小松菜を手でちぎりました。茎の部分はかたくてちぎりづらいですが、いつも食べている大きさを「このくらいかな？」と思い出しながら、食べやすい大きさにちぎりました。みんな良い表情でとても上手でしたよ。メインのなすは、みんなの手厚い応援の中担当が切りました。「苦手だから小さく切って」と言う子と「好きだから大きく切って」と言う子の競い合いが面白かったです。朝研いでおいたごはんがきれいに炊けたので、いよいよおにぎり作りのスタートです。ラップで包み丸くにぎっていきます。鮭フレーク味と、白ごはんおにぎりはのりを巻きました。初めてとは思えないほど手際よく、きれいな丸に作れました。「お家でも作りたい」と話していたので、ぜひ親子で楽しんでみてください。にぼしだしの味噌汁もおいしくできあがりました。

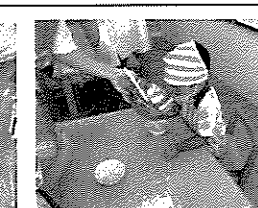
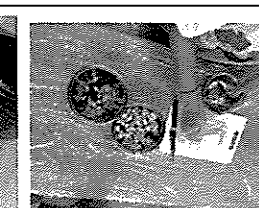
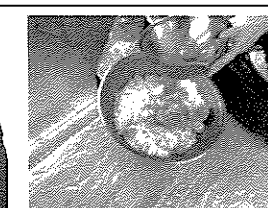
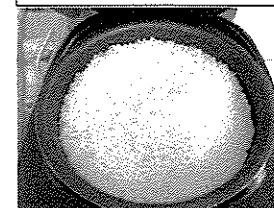
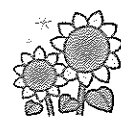


Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like スパゲティミートソース, ごはん, 納豆チャーハン, etc.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like 肉味噌ごはん, フレンチサラダ, 鶏ごぼうピラフ, etc.

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※28日は夏を楽しむ会です。
※30日はお誕生日会です。



平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：490kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.4g
3歳以上児 エネルギー：575kcal たんぱく質：23.6g 脂質：20.1g

