

8月



みちのご保育園

8月に入り夏本番の暑さになりましたね！夏は体力の消耗が激しいので楽しい夏を乗り切るためこまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な睡眠を心がけましょう。



水分補給はこまめにしましょう



◎のどが渇く前に飲みましょう

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



夏バテ予防の食事



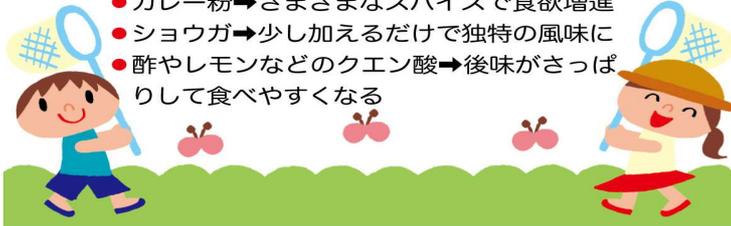
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



夏の野菜 ピーマン



ピーマンにはビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。油と合わせると栄養素の吸収力が高まるので、炒め物や揚げ物には最適です！

色が濃くて、表面にツヤとハリがあり、ヘタがしなびていないものを選びましょう。

チンジャオロースやサツと茹でて塩昆布和え、ピーマンの肉詰めなどにしてみると良いでしょう。



7月のおやつ時間、幼児組さんにフルーツェ作りに挑戦してもらいました。

くま組、ぞう組さんは初めての挑戦でした。フルーツェと牛乳の入ったカップが自分の前に置かれるとスプーンでグルグルスタート。みんな真剣な顔で混ぜ初めました。だんだん固まってくると…「プルプルしてきた！」「プリンみたい！」と出来上がったフルーツェに大興奮でした。

とっても上手に出来たくま組さんに「今度、給食室にお手伝いに来て！」とお願いしてみたら「いいよ！」「作ってあげる」と沢山の嬉しい返事が返って来ました。自分で作ったフルーツェとっても美味しかったね。

