



厳しい暑さが続いています、体調を崩されたりしていませんか？

高温多湿の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちになります。食欲不振は暑くて水分を摂り過ぎたことによる消化機能の低下や、冷たいものばかりを摂取しておこる胃もたれが原因になります。

新型コロナウイルスの感染対策も続けながら夏バテや熱中症予防のポイントを抑え、暑い夏を元気に過ごしましょう。



あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

2色のぶどうゼリーを
提供しました



7月12日(火)に、2色のムースゼリーを提供しました。ゼリーが2層に分かれるのは、液体の比重の違いと生クリームの油分によるものです。比重の軽い生クリームは上に浮かび、重いジュースは下に沈むことで分離します。ゼラチンは全体に行き渡るので冷やすと固まり、綺麗な2層に仕上がります。子どもたちは初めて見る2色のゼリーを不思議そうに見つめていました。食べ慣れない味や見慣れないゼリーに反応は様々でしたが「透明のところが美味しい!」「不思議な味!」「ほっぺが落ちそう〜!」と言いながら食べていました。



お野菜ってどんな形?



7月7日(木)、全クラスの子もたちに人参・たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ・トマト・きゅうり・ブロッコリーのお野菜を持ってお部屋を尋ねました。乳児部では「これはなんだろう…?」と不思議そうな目で見つめ、色とりどりの野菜に興味を示していました。はと・ひつじくみでは知っている野菜の名前を答えてくれました。幼児部では野菜の断面を見て「ブロッコリーは緑の木みたい!」「キャベツってどうやって剥がしていくの?」「お家でもかぼちゃの種はいつも取ってる!」と声が上がったり、香りを楽しむ姿が見られました。葉物野菜の見分けがつかないクラスもありましたが、野菜に関心を持ってもらえた様子でした。給食の時間には「ここに人参入ってる!」と楽しんで食べていました。「お野菜も残さず食べてね!」と伝え、お話を終えると、この日は全クラス残食ゼロ! 完食でした☆



夏を乗り切るために



暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなります。症状は疲れが抜けにくい、食欲が低下する、体が熱っぽい、のぼせ、頭痛など多岐にわたります。しっかりと予防し、暑さに負けない体を作りましょう。

★温度差、体の冷やしすぎに注意する。

室内外の温度差が大きいと自律神経が疲れ果て、体の活動状態とリラックス状態の切り替えがうまくできなくなります。エアコンは「冷やす」のではなく「適温を維持する」ことを心がけ27〜28℃を目安に設定しましょう。

★生活リズムを整える。

朝食は1日の活動力の源、体のリズムを整えるために欠かせません。十分な睡眠がとれないと体が休まらず、疲れが残ってしまいます。1日3食をしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

★こまめな水分補給をする。

乳幼児では体の60〜80%が水分です。水分が足りないと体に必要な栄養素が行き届かず、体温調節がうまくできない原因になります。日頃から起床時・運動後・入浴後・就寝前など水分補給のタイミングを意識しましょう。またごくごく大量の水分を一気に飲むのではなく、口に含ませるように少しずつこまめに飲むことをおすすめします。

★バランスの良い食事をとる。

食欲がないからといって食べやすい麺類ばかりを選ぶなどしていませんか? 偏った食事は夏バテを悪化させる原因になります。特に不足しやすいたんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識して摂りましょう。中でもビタミンB1は食事で摂った糖質を代謝し、エネルギーに変換する働きがあります。ビタミンB群は疲労回復に欠かせない栄養素ですが、汗と共に体外に流れやすいため、発汗量の多い夏は不足しがちになります。体に貯めておくことができないため、こまめに摂るよう心がけましょう。主食を白米から玄米に変える、主菜や副菜に豚肉、風味付けにごまを使用するなどがおすすです。メニューを考える基本は三色食品群です。赤・黄・緑の三色からバランスよく摂るよう心がけましょう。



七夕フルーツポンチ



7月1日(金)、おやつに七夕フルーツポンチを作りました。ばら・ほしぐみには、すいかの皮を器にして配膳しました。

すいかの中には3種のフルーツと星形のゼリーが入り、夏らしい見た目子どもたちは喜んでいました。器としたすいかは、すいかを半分に切り、中身をくり抜いた後に淵をギザギザにカットしました。

ご家庭でもぜひお試しください。

