



2022年 7月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

日々暑さが増し、本格的な夏が近づいてきています！保育園では、6月からプールが始まりました。プールでは想像以上に体力を使うので、元気に遊べるように早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう！



熱中症に気を付けましょう！

気温が上がってくると気を付けたいのは、熱中症です。日常においてマスクをする機会は多くありますが、マスクを着用することにより体の体温はこもりやすく、熱中症になりやすい状態となるため、注意しましょう。

水分補給を見直してみましょう

子どもたちは大人よりも身体の水分量の割合が大きいため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後は水分補給のタイミングです。特に汗をたくさんかくこの季節は、喉が渇いたと感じる前に、水分を与えるように心がけましょう。



水分補給のポイント

★ 喉が渇く前に飲む

喉が渇いた時点で体内の水分は不足しています。時間を決めるなどしてこまめに飲むようにしましょう。

★ 飲み物の温度は常温のものが最適

冷たすぎる飲み物は体内へ吸収するのに時間がかかるため、水分補給には常温の飲み物が推奨されています。体温に近いほど内臓への負担が少なく、老廃物を排出するのにも一番効果的と言われています。

★ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

水分・塩分が摂れるので夏にたくさん飲みがちなスポーツドリンクですが、あまり飲み過ぎると塩分や糖分の過剰摂取になるので、飲み過ぎに気を付けましょう。



食育活動について



◎りんご組…ウインナーパイ作り

あらかじめ伸ばして三角形に切っておいたパイ生地に、ケチャップを塗ってウインナーを乗せてクルクル巻きました。パイ生地は扱うのが少し難しいようでしたが、みんな真剣に作っていましたよ★

にこにこ笑顔で食べていました！おいしかったね♪

◎めろん組…クッキー作り

みんな上手にクッキーの型抜きができました★

給食の先生の説明をききながら、生地材料についても知ることができましたね。「お手伝いするから知ってるよー！」という声も聞こえてきました！焼きあがったクッキーは個性豊かで、とっても魅力的でした♪

4月から育て始めた野菜の収穫時期が近付いてきました！どんな風に調理しようか楽しみにしています☆

7月はとまと組さんに『とうもろこしの皮むき』を、みかん組さんに『枝豆のさやし』をしてもらいます。夏野菜をいっぱい食べて元気に夏を乗り切ろうね。



☆レシピメモ☆

みかんゼリー

～材料（3個分）～

みかん缶……1缶(300g)

粉ゼラチン…2.5g

水……………大さじ1

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② みかん缶はシロップと果肉を分ける。シロップはこす。
- ③ 耐熱容器にシロップを入れ、ふんわりとラップをする。
600Wのレンジで1分半加熱する。
- ④ シロップが温かい内に、ふやかしたゼラチンを加え、よくかき混ぜゼラチンを溶かす。
- ⑤ 器にみかんの果肉を当分入れ、4を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。