



2020年 7月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

日々暑さも増していき、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、朝ごはんをしっかり食べないと、元気にプールで遊べません。早寝早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登園しましょう！

気温が上がってくると気を付けたいのは、熱中症です。今年は新型コロナウイルスにより日々の生活でマスクを手放すことができない日が続いています。マスクすることは大事ですが、マスクを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です。今年はいつも以上に注意しましょう。



### 水分補給するタイミングは？

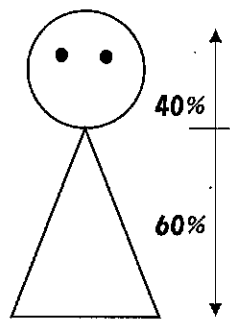
遊んだり体を動かす前に飲むのが良いです。汗をかいてからやのどが渇いてからでは体内の水分はすでに足りなくなっています。

### 何を飲むのがいいの？

ジュースなど糖分のはいったものより、お茶や水のほうが良いです。体内に取り込まれるスピードが速くなります。また少量の塩を入れて飲むのも効果的です！



### 人間の体にある水分はこれくらい！



乳幼児では 70~80%の水分が含まれています。大人では 60%ほどです。わずか 1%でも体内の水分が減ってしまうと、それだけでのどが渇きます。2%減ると脱水症状が起きることがあります！水分補給はこまめにしましょう！



食育活動をスタートします。

7月はとまと組さんとりんご組さんの

『とうもろこしの皮むき』です。

4月から育て始めた野菜や果物は続々と収穫し、給食室に届けてくれています！これからは夏野菜がたくさん収穫できるので給食室も楽しみにしています☆

4月から6月にかけて全クラスの子どもたちから給食室にイチゴが届きました。この収穫したイチゴはジャムにしておやつで食べたいと思っています。

6月はめろん組さんがレタスやブロッコリーの収穫を行い届けてくれました。

自分で取ったブロッコリーは自分でおいしく食べました。

レタスは給食の副菜に混ぜたり、マヨドレで食べたりしました。



汗で不足してしまう、体の機能を正常に働かせる栄養素を補給するための食べ物を毎日食べましょう

- ナトリウム(塩分) ●カリウム
- マグネシウム ●抗酸化成分
- クエン酸 ●ビタミンC ●ビタミンB1

今回のレシピはポークチャップです。

豚肉はビタミンB1、亜鉛、鉄分、カリウムが含まれています。

### ポークチャップ

材料 (一人分)

豚肉 50g 油 1g 砂糖 0.5g  
ケチャップ 3g ウスターソース 1g

作り方

フライパンに油をひき豚肉を炒める。  
砂糖・ケチャップ・ウスターソースを入れ味をつける。