

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3.7.28 発行

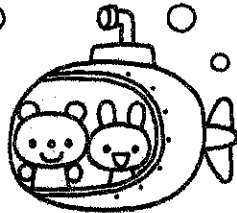
8月の食育目標は「苦手なものも自分から食べようとする」です。それぞれの子に苦手なものがありますが、小さく刻んだり、他のおかずと交互にしたりすることで少しずつ食べられるようになってきました。食べられた時にはたくさん誉めていくと、どの子も満足そうな表情を見せてくれますよ。

また、野菜の水やりや収穫をすることで様々な食材に興味をもち、苦手なものを食べられるきっかけを作れたらと思っています。

8月の食育

23日(月)

- *ドライカレー
- *ドレッシングサラダ
- *オニオンスープ



畑の様子

きゅうりがぐんぐん大きくなり、たくさん収穫することができました！

子どもたちと一緒に収穫するととっても嬉しそうでしたよ♪



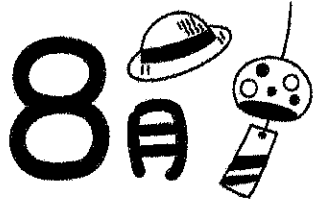
☆夏が旬の果物について☆

先月号では夏野菜についてお知らせしたので、今回は夏が旬の果物についていくつかお知らせしたいと思います。

1つ目は、ぶどうです。この食材には、ぶどう糖や果糖が含まれており体内に吸収されると、すぐにエネルギーに変化するので、疲労回復に効果があります。ポリフェノールの一種の、レスベラトロールは、老化防止、美肌効果にも効果があります。

2つ目は、ももです。この食材の主成分は果糖で、新陳代謝が高まるので、疲労回復に即効性があります。夏バテにも効果があります。また、食物繊維も多く含まれているので、便秘予防に効果があります。

3つ目は、すいかです。この食材は「夏の果実の王様」と呼ばれています。すいかは熱中症対策に良く、90%以上が水分で、さらに糖分・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも含まれているので、食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果があります。



ほけんだより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3. 7.28発行

いつのまにかセミの声が聞こえ始め、暑さも日に日に増し本格的な夏がやってきましたね。子どもたちは汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます。今月は暑い夏を乗り切る方法について紹介します。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

① 飲み方は?

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら?

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

③ いつ飲む?

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



※このクイズは、放光福祉会 ひかりみつる保育園の職員が作成しました。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

飛んでけ! 夏ばて



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!