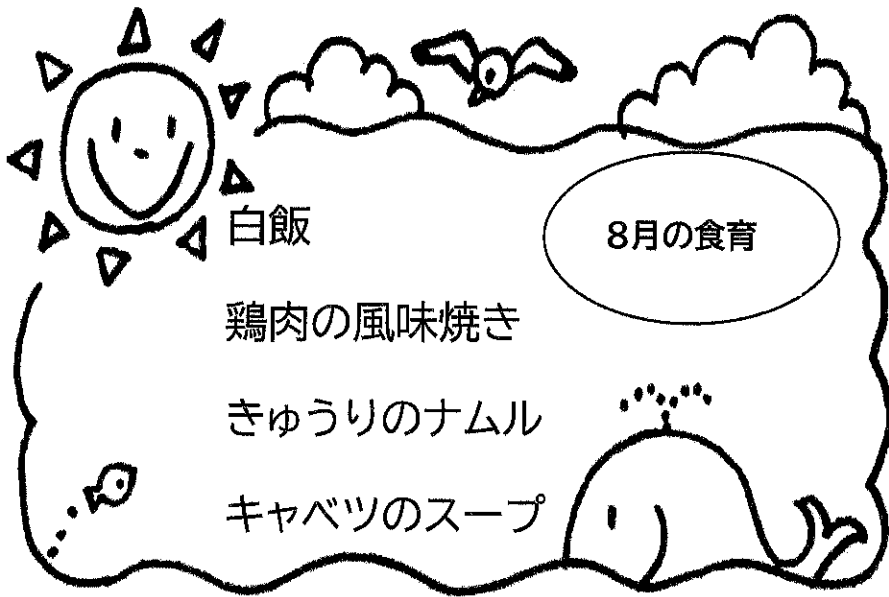




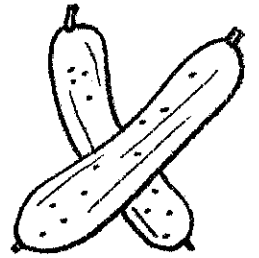
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.7.28 発行

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。園では大きさを調節したり励まし介助したりし、食べられるようにしています。食べられた際は、大いに誉め食べられた達成感を味わえるようにしています。また、お友達の様子を見て自分で食べてみようとして挑戦する子もいます。無理なく様々な食材を食べていきたいですね。



### 畑の様子

キュウリもぐんぐん成長しポットから畑に植え替えネットを張りました。

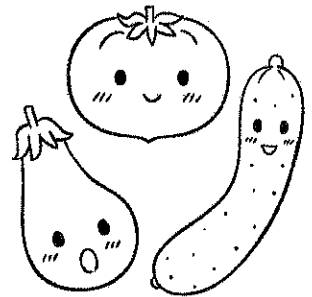


これからもさらにぐんぐん伸び、キュウリができる姿をみんな楽しみにしています♪

今回は夏の野菜について紹介します。

### 代表的な夏野菜

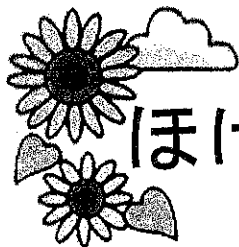
キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ・ズッキーニ・ゴーヤ



夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう。

夏野菜は生でも食べられるものが多く、加熱すると失われてしまう栄養素もあります。生で食べるか、もしくは栄養素が溶け出しても丸ごと食べられるスープやカレーなどがおすすめです。

ぜひうちでも夏野菜を使い、暑い夏を吹き飛ばしましょう！

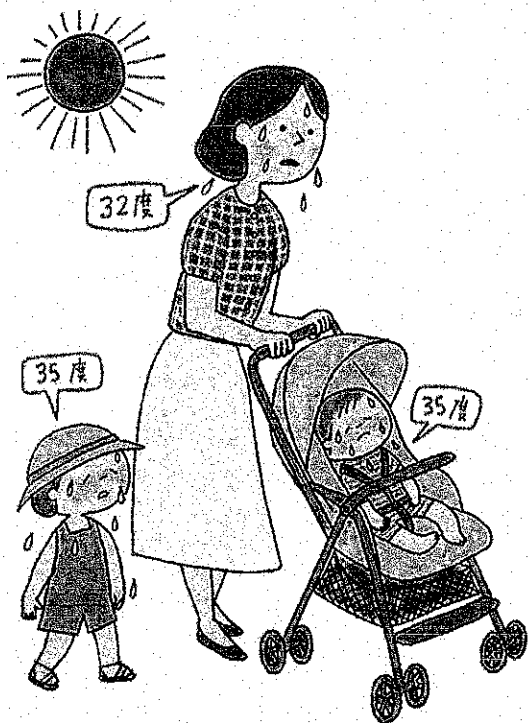


# ほけんだより 8月号



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.7.28発行  
7月保育園では、RSウイルスや胃腸風邪が流行りました。天候が安定しないため体調を崩しやすい時期です。今後も急な暑さに負けないよう健康に過ごしていきたいと思います。今回は、暑さに注目し、対策を紹介したいと思います。

## 暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150 cmの高さで測っていますが、気温32.3 度のとき、50 cmの高さでは35 度超、5 cmの高さでは36 度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

### 日中の外出は……

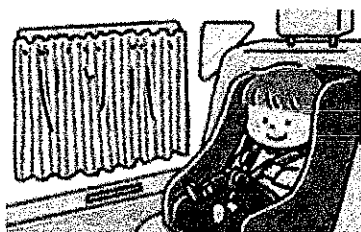
なるべく  
日陰を  
選んで歩く

暑さの厳しい  
12～14時の  
時間帯を避ける

## 車の中の暑さにも気をつけて

### ① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。



### ② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。