



平成29年7月
モモキッズ保育ルーム甲子園

7月の目標 『夏野菜の名前を知ろう!』

ぐんぐん気温が上がり、蒸し暑い毎日になってきました。

梅雨時期は、なかなか外遊びができませんが、お天気の日には、水遊びなど、暑くても元気いっぱいあそんでいます。

たくさん遊んで、おいしい給食を食べて、ぐっすりお昼寝。

子どもたちは、キラキラお日様のもと、キラキラ笑顔で元気に過ごしています♡

熱中症には注意しましょう!!

熱中症は、夏の強い陽射しの下での激しい運動や作業だけでなく、室内でも起こることがあります。汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。

熱中症予防のポイント

- ① 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ② 遊びの最中には、水分補給や休憩をこまめに取りましょう。
- ③ 日頃から栄養バランスの良い食事と、暑さに負けない体力作りをしましょう。
- ④ 食事には、汁ものや水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、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、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいますがち。

熱中症予防には大切ですが、冷たい飲み物の取りすぎは注意が必要です!!

清涼飲料水には、砂糖がたくさん含まれているので、疲労感が増し、食欲も低下します。

冷やしすぎには気をつけましょう~!

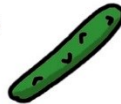


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。園の給食でも、夏野菜をたくさん取り入れていきたいと考えています♡

とうもろこしご飯 (大人4人分)

材料：お米 3合

とうもろこし 1本

塩 小さじ1

酒 小さじ2

- 作り方：①研いだお米に分量より少し少な目に水を入れ、塩・酒を入れてよく混ぜる。
- ②とうもろこしは、ひげを取り皮をむいて、生のまま半分に折り、粒を芯からはずす。
- ③お米の上にとうもろこしと芯を乗せて、炊飯器で普通に炊く。
- ④炊き上がったら、芯を取り除き、全体をほぐし混ぜる。

★芯を入れて炊くことで甘味が増します！

レシピ紹介

とうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。実の数だけある長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしの皮むきにチャレンジしてみませんか？

