



朝から強い日差しが照りつけ、夏真っ盛りの毎日です。登園時からすでに汗でいっぱいの子どもたちですが、暑さに負けずに元気いっぱい！水遊びではしゃぐ楽しそうな声は、保育園で感じる夏の楽しみの象徴で、猛暑に負けてしまいそうな大人に元気を与えてくれています^^

この時期は食欲が落ちやすく、一時的に給食の残食が増えることもあります。が、体内の余分な熱を取ってくれる夏野菜を使った献立を多めに取り入れ、適切な室内温度を保つように調整したりと、心地よく食事ができるように配慮しています。涼しい季節が恋しくなる瞬間もありますが、今だから経験できる遊び・食事を、子どもたちと十分に楽しんで過ごしたいと思います！

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ 8日(金)

ゆりぐみ 22日(金)

どちらのクラスも、

「夏やさいにふれよう」

を予定しています。

※ゆりぐみさんは、
エプロンと三角巾の準備
をお願いします。

夏バテとは？

夏になると「夏バテ」という言葉をよく聞きますが、夏バテとはどのような状態をいうのでしょうか？一般的には「食欲がなくなる」、「体がだるくなる」などがよく知られていますが、暑くて夜よく眠れなくなると自律神経の働きが崩れ、「疲れやすい」「イライラする」「やる気がなくなる」など、心身ともに影響が及びます。

夏バテを予防しよう！



① 食欲がない時は「量より質」

食欲が落ち、料理をするのも面倒になりがちな夏には、野菜が少なく炭水化物が多いそうめんやうどんの単品食が続いたりしていませんか？

夏バテ予防に効果的なたんぱく質（肉・魚・豆・豆製品・卵）やビタミン（野菜・果物）も積極的に摂るようにしましょう。特に夏は、エネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しやすいため、豚肉・青魚・ごま・モロヘイヤ・ブロッコリーなどを積極的に摂ることをおすすめします。

ねぎ・玉ねぎ・にんにくなどと一緒に食べると吸収率がアップします！

② 睡眠の質を上げる

夏は、夜間の気温・湿度が高く不眠になりやすい季節です。眠りが浅い日が続くと、日中の疲労感や眠気が強まったり、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を適度に使い、室温・湿度を調整して睡眠の質を上げていきましょう。

身体の冷やし過ぎには注意!!



暑い夏に、体内の余分な熱を排出することは必要ですが、過度にならないように注意しましょう。冷たい飲食物の摂り過ぎは、内臓を冷やし様々なトラブルをおこします。冷たいものは量や回数に気を付けて、温かいものもしっかり口に入れるようにしましょう。

旬の夏やさいを食べよう！



旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、季節に合わせた働きかけをする効能が多くあり、不調を整えてくれます。

きゅうり・なす・ピーマン・トマト・
おくら・かぼちゃ などなど…

夏やさいは夏バテ防止にも最適なので積極的に食べましょう♪

8月31日は野菜の日！



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)と
かけて野菜の日とされています。1~2
歳児の一日の野菜摂取目標量は
160g~200gで、このうち3分の1
は緑黄色野菜で摂ることが推奨されて
います。子どもがこの量を摂取する
には結構な量ですので、加熱してかさ
を減らしつつ、3回の食事であま
く分けて摂れると良いですね。

どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いの理由の一つと
して、その野菜自体が嫌いでも
なく、食べにくいから嫌がるという
ことが多くあります。その場合、嫌い
だからと判断して食卓に出さなくなる
のはとてももったいないことです。
成長に応じた大きさ・固さにして食卓
に取り入れ、見る経験と食べる経験を
繰り返していくうちに少しずつ食べ
られるようになっていきます。