



7月の目標 熱中症に気をつけよう



段々と真夏のような暑さの日が増えてきました。熱中症予防のためにも水分補給が大切となってきます。水分補給をするタイミングと飲み物の種類に注意して元気に暑い日も乗り切りましょう。

★水分補給のタイミングは?★

喉が渇いてからの水分補給ではなく、のどの渇く前に水分補給をすることが大切です。例えば公園へ遊びに行く場合は、行く前に飲み物を飲む、公園に着いて遊ぶ前に飲む、帰る前に飲むなど一度に飲む量を少量にこまめに飲むことが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことが熱中症を予防します。

★どんな飲み物がいいの?★

飲み物を選ぶ際には飲み物に含まれている糖分に気を付ける必要があります。甘い飲み物を飲みすぎると食欲を減少させ、食事に影響してきます。食事が減ると夏バテにつながり悪循環となってしまいます。また乳児期から幼児期は味覚が形成される時期です。甘いものの摂りすぎは味覚の発達を妨げ、野菜は苦いからと食べなくなったり、味の濃いものを好んだりする傾向にあります。

【ジュース】
市販のジュースや清涼飲料水と言われるものは糖分がたくさん入っているため、飲みすぎると体の中で分解する力を使い、逆に夏バテを起こしやすくなります。

【水・お茶】
日常の水分補給であれば水やお茶でも問題はありません。喉が渇く前から補給しておくことが大切です。



夏が旬の食べ物を食べよう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊富な時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

★きゅうり、なす・・・体を冷やす効果があります。余分な水分を輩出する利尿作用もあります。

★トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。

★枝豆・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富です。汗で流れ出したカリウムを補えます。



7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるまいといわれています。暑いこの時期にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられています。



◇おしらせ◇
8日の「わくわくチャレンジ」でのカレー作りに向け、5日にひまわり組さんと人参・じゃがいも玉ねぎの皮むきなどを予定しています。ご家庭でも練習をして頂ければ助かります。両日ともエプロン、三角巾の準備をお願いします。また、爪を清潔に切っておいて下さい。

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	金	野菜ハンバーグ・きゅうりとわかめの酢の物・豆乳汁・バナナ	ポテトせんべい	★チーズ饅頭
2	土	ちゃんぽん・黄桃缶	いりこ	サッポロバーベキュー
4	月	はんぺんのピカタ・南瓜のサラダ・厚揚げの味噌汁・オレンジ	カルシウムエハース	★南瓜ドーナツ
5	火	肉じゃが・ひじき納豆・いりこのケチャップ和え・キウイ	ヨーグルト	★ゆでとろこし
6	水	鶏のもろみ焼き・炒合菜・白身魚のお吸い物・黄桃缶	魚せんべい	フライドポテト
7	木	鮭の味噌マヨ焼き・切干大根の胡麻和え・かきたま汁・オレンジ	棒チーズ	★七夕クッキー
8	金	とんかつ・オクラ納豆・のっぺい汁・キウイ	バナナ	★おにぎり スイカ
9	土	ジャージャー麺・みかん缶	ポテトせんべい	ベジたべる
11	月	鮭のバター焼き・ツナマヨサラダ・南瓜スープ・黄桃缶	豆乳クッキー	★マカロニあべかわ
12	火	ちらし寿司・コロッケ・オクラのおかか和え・すまし汁 バナナ	魚肉ソーセージ	ゼリー せんべい
13	水	白身魚のきのこ蒸し・厚揚げと大根の煮物・チンゲン菜のスープ・りんご	鉄ウエハース	★リッツサンド
14	木	豚肉の酢豚風・きゅうりの昆布和え・トマト・きのこの味噌汁・みかん缶	カルシウムせんべい	★さつま芋ボール
15	金	なすとチーズの玉子焼き・マヨナムル・ミネストローネ・パイン缶	いりこ	★ラスク
16	土	冷やしそうめん・たぬきご飯・黄桃缶	棒チーズ	アンパンマンせんべい
19	火	焼きししゃも・コーン納豆・トマト・野菜の沢煮碗・バナナ	豆乳クッキー	コーンフレーク
20	水	ナポリタンスパゲティ・ウインナーの串さし・にら玉スープ・キウイ	鉄ウエハース	★サクサク野菜クラッカー
21	木	福袋煮・トマトサラダ・なすと豚の味噌汁・パイン缶	カルシウムせんべい	★ジャム&マーガリン サンド
22	金	豚の生姜焼き・わかめのポン酢和え・野菜スープ・オレンジ	いりこ	★ミートパイ 牛乳
23	土	冷やし中華・パイン缶	ヨーグルト	おにぎりせんべい
25	月	目玉焼き・ウインナー・わかめ納豆・春雨のお吸い物・りんご	棒チーズ	★あんまんじゅう
26	火	竹輪の磯マヨ焼き・なすとささみの胡麻和え・カレースープ・バナナ	いりこ	★ごまボーロ
27	水	白身魚のタルタルソースかけ・もやしのナムル・豆腐の味噌汁・黄桃缶	ポテトせんべい	アイスクリーム
28	木	鶏のから揚げ・グリーンサラダ・のっぺい汁・キウイ	鉄ウエハース	★チーズ蒸しパン
29	金	麻婆豆腐・梅納豆・ほうれん草の胡麻和え・バナナ	魚せんべい	★キャロットゼリー
30	土	冷しゃぶうどん・みかん缶	豆乳クッキー	アスパラガスビスケット

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。
新メニューです。**クッキング**です。
 ★は手作りおやつです。
 8日はわくわくチャレンジのため、ひまわり組はスイカ、その他のクラスはおにぎりを提供します。