

暑さに負けない、元気なからだになろう！

梅雨も明け、暑い日々が続きますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。
暑さを乗り越えるためにも、こまめな水分補給とバランスのとれた食事が大切です。

◎上手な水分補給！

・こまめに水分補給をしましょう！（起床時、帰宅後、入浴前後、就寝前など…）

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができません。水分をとるタイミングは大人が気にかけてあげましょう。

・量に気をつけましょう！

がぶ飲みはNG!特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下し、食欲不振を招きます。

飲む量と温度には気をつけましょう。

・甘い飲み物は避けて、水分補給は『水』か『お茶（麦茶など）』がベスト！

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。

糖分の摂りすぎは疲労感が増し、食欲低下につながり夏バテの原因になります。



水分補給
をしよう!



1回に飲む目安量は...

乳児：50ml～100ml

◎夏野菜で夏を元気に乗り切ろう！

夏野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれるため体温を下げ、体の中から冷やしてくれる作用があります。夏野菜は生のまま食べたり、ゆでたりするだけで簡単においしく食べることができます。保育園では夏野菜を園庭で栽培しています。

子どもたちは水やりをしながら野菜の収穫できる日を楽しみにしています。

夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪♪



園庭のナスの様子

☆彡 7月7日は七夕の日 ☆彡

七夕は旧暦の7月7日の日で五節句の1つです。中国の古い伝説からきているともいわれています。織物が上手な織姫と牛飼いの牽牛（けんぎゅう）が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

保育園では7月7日に七夕の集いを行います。行事食として七夕メニューを考えていますのでお楽しみに！！

