



チャイルドハウスこども園

7月に入ると、夏のように暑かったり、じめじめした日が続いたり体調を崩しやすい時期になります。今月はプールや水遊びなど夏ならではの遊びを十分に楽しみたいと思います。そんな楽しい夏を元気に乗りきるために、規則正しい食生活とじゅうぶんな睡眠をとりましょう。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

夏を元気に乗り切るためのポイント!

ポイント①「夏野菜を食べよう!」

夏野菜の特徴と栄養価 | 夏バテ解消に食べたいおすすめ野菜

TOP3 第1位:モロヘイヤ 第2位:青じそ 第3位:トマト

夏野菜は、紫外線などのダメージから体を守ってくれるだけでなく、健康の基本である血管を健康にして病気を予防する働きもありますよ。

長芋の代わりにモロヘイヤをたっぷり入れた、

☆夏のお好み焼き栄養抜群☆

材料 (2枚)

■ 生地

- モロヘイヤ 1袋
- キャベツ 4枚
- 卵 1個
- 水 50ml
- 小麦粉 大さじ5
- 顆粒だし 小さじ1

■ 具

- 豚ばら肉 4枚
- 卵、イカ、ちくわなど お好みで

■ ソース&トッピング

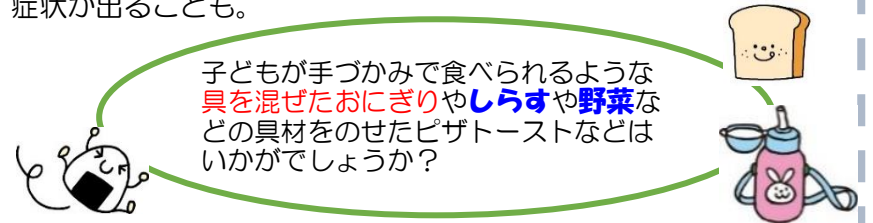
- お好みソース、マヨネーズ、かつお節、紅ショウガ

青のりなどお好みで・・・

モロヘイヤはよく刻んだ方が粘りが出ます。テフロン加工のフライパンで豚ばら肉を、敷くと油が必要ありません。(テフロン以外の方や豚ばら肉を使わない人は、油を敷いてください。) お好みソースも良いですが、醤油味でも美味しいです。

ポイント②「朝食はしっかり食べよう!」

水遊びやプールなど、想像以上に体力を使います。慌ただしい朝ですが、朝食はしっかり食べて登園しましょう。朝食を食べないと、体力だけではなく、脳が活性化しないことで「気力も低下する」と言われています。何だか体調がすぐれない、頭がボーとするという症状が出ることも。



子どもが手づかみで食べられるような具を混ぜたおにぎりやしらすや野菜などの具材をのせたピザトーストなどはいかがでしょうか?

ポイント③「上手に水分をとろう!」

私たちの体は約60~70%の水分でできています。水分は体の健康を維持するために、必要不可欠な存在です。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で、水分補給を忘れがちです。ご家庭でも、こまめに水分補給を心がけて、水分不足や熱中症を予防しましょう。

ポイント④「じゅうぶんな睡眠をとろう!」

社会の夜型化に伴って、子どもたちの生活が夜型にシフトし、睡眠時間が減少しています。発育にとって欠かせない脳内物質メラトニンや成長ホルモンは、睡眠時間に最も分泌させます。

体を動かすことによって得られる疲労は、良質な睡眠を招き、生活リズムの確立にもよい影響を与えます。

今年は7月28日(水)

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



夏野菜がおおきくなりました!

夏野菜の収穫が始まりました!

きゅうりやトマトなど、給食でいただきます(^o^)

