



# お料理室だよ!



テラスハウス保育園

早くも梅雨が明け、本格的な夏の季節がやってきます。7月は、七夕やプールなど楽しい行事がいっぱいです。規則正しい食生活と、じゅうぶんな睡眠をとり、元気に夏を乗り越えましょう。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。こまめな水分補給を心掛けましょう。



## ポイント①「朝食はしっかり食べよう!」

園でもプールが始まります。いつも以上に体力を使うので、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。



子どもが手づかみで食べられるような「おにぎり」や「トースト」などのメニューがおすすめです。



## ポイント②「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。

## ポイント③「じゅうぶんな睡眠をとろう!」

発育にとって欠かせない脳内分泌メラトニンや成長ホルモンは睡眠時間に最も多く分泌させます。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良い影響を与えます。



## 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。

### 少しずつこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかるので、食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

### どんな飲み物がいいの?

カフェインのっていない水や麦茶がおすすめです。

### 冷たい飲み物には注意!

水分が必要だからといって冷たい飲み物をガブガブ飲むと、胃腸が冷えて消化機能をおとし、夏バテを促進してしまいます。

### のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

### 手作り経口補水液

《材料》  
水(湯冷まし) …500ml  
食塩…1.5g (小さじ1/4)  
砂糖…20g (大さじ2・1/3)  
※すべての材料を混ぜ合わせる。



軽度の脱水状態の時に適しているため、普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

## 7月の食育・クッキング



〈あおば〉

### ミニクッキング

12日(火) とうもろこしの皮むき

### 食材に触れる

15日(金) メロン  
22日(金) 梅干し

〈わかば〉

### 食材に触れる

5日(火) ブチトマト  
13日(水) とうもろこし

### ミニクッキング

20日(水) こんにゃくちぎり

〈ふたば〉

### 食材に触れる

7日(木) オクラ  
15日(金) メロン

### ミニクッキング

14日(木) じゃがいもつぶし  
〈つぼみ〉

### 食材に触れる

5日(火) ブチトマト  
7日(木) メロン  
13日(水) とうもろこし

### ミニクッキング

14日(木) じゃがいもつぶし

## 土用の丑の日にはうなぎ

土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える!」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。

