



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、じめじめと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切るために、**規則正しい食生活、十分な睡眠**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。

ポイント②「朝食はしっかり食べよう！」

園でもプールが始まり、いつも以上に体力を使います。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。

栄養抜群!!モロヘイヤを使った☆夏のお好み焼き☆

材料（2枚分）

■生地

- ・モロヘイヤ 1袋
- ・キャベツ 4枚
- ・水 60ml
- ・お好み焼き粉 大さじ5

■具

- ・豚バラ肉 4枚
- ・天かす、イカ、ちくわなど

■ソース&トッピング

- ・お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなど・・・



7月4日（火）のおやつに
夏のお好み焼きを予定しています😊

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。

ポイント④「じゅうぶんな睡眠をとろう！」

発育に欠かせない**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。

夏野菜（きゅうり）の収穫



5月に植えた、きゅうりやミニトマト、ピーマンなどの夏野菜が雨にも負けず、大きく生長しています!!6月中旬には、「きゅうり」を収穫しました。水やりを欠かさずに、たくさんの愛情を注いで出来た野菜は特別です♥給食で美味しく頂きました😊

栄養士による食指導の様子



3歳児クラスでは「食事のマナー」について、きちんとお話を聞く事が出来ました!!給食の時間もマナーを守って食べる姿が見られました◎

4歳児クラスでは「よく噛んで食べよう」!!たくさん噛んで食べることのメリットを知ることが出来ました◎

