

# お料理室だよ!

スプリングハウス保育園

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。

### 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。

ほうれん草をちぎちぎしたよ!

6/12の給食に出る、「ほうれん草和え物」のほうれん草をみんなでちぎりました♪葉の部分は大きめ、茎の部分は小さめと工夫しながら、楽しくちぎることができました😊

みてみて~!



ほうれん草の束を分けて~、次は葉っぱと茎を分けようかなあ?? あ~、忙しいなあ☺

きゅうりに触れてみたよ!

ご近所の方から頂いたきゅうりにみんなで触れてみました😊これからが旬のきゅうり!!チクチクとしたトゲに驚いたり、顔より長いきゅうりに興味深々の子もたちでした!



ながーい!!

