

お料理室だよ

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!」

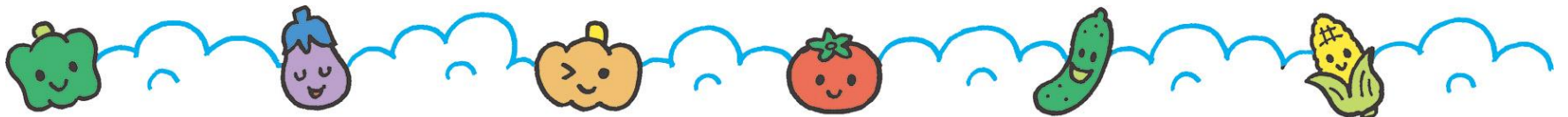
園でもプールが始まり、いつも以上に体力を使います。朝食はしっかり食べて登園しましょう。朝食を食べないと、体力だけではなく、**脳が活性化しない**ことで「**気力も低下する**」と言われています。何だか体調がすぐれない、頭がボーとするという症状が出ることも。

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れます。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。



食育の様子

4歳児「コロッケ作り」



みんなで作ったコロッケの味は格別でした!!とっても美味しかったです

7月食育予定

6/28(金)	チャイルド農園 サツマイモ苗植え	青くわがた 赤くわがた
1日(月)		青くわがた
2日(火)	豊岡市・食育「お箸名人になろう」	青かぶとむし
3日(水)	食指導「ご飯をもっとおいしく食べよう」	赤くわがた
4日(木)	食育「こんにやくちぎり」	みつばち組
8日(月)	豊岡市・食育「お箸名人になろう」	赤くわがた
9日(火)	食育「スイカにふれよう」	赤かぶとむし
10日(水)	クッキング「きな粉クッキー」 食指導「ご飯をもっとおいしく食べよう」	BH・ちょうちょ かぶとむし 青くわがた
12日(金)	ミニクッキング「和風ポテトサラダ」	BH・ちょうちょ
16日(火)	クッキング「夏野菜カレー」 食育「とうもろこしの皮むき」 食育「夏野菜にふれよう」	くわがた みつばち BH・ちょうちょ
19日(金)	クッキング「フルーツポンチ」	とんぼ・ぱった
22日(月)	ミニクッキング「マカロニきな粉」	ちょうちょ
23日(火)	食指導「食具の持ち方」	とんぼ
24日(水)		ぱった
	ミニクッキング「小松菜コーン和え」	みつばち

