

お料理室だより

バンビーノハウス保育園

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!」

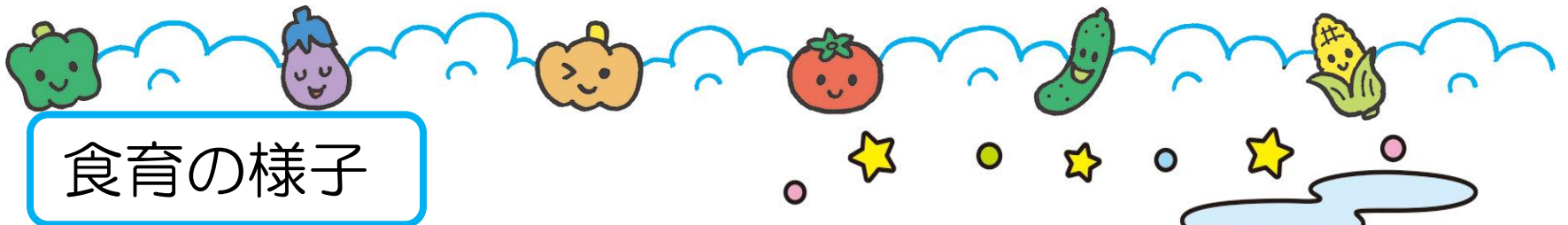
園でもプールが始まり、いつも以上に体力を使います。朝食はしっかり食べて登園しましょう。朝食を食べないと、体力だけではなく、**脳が活性化しない**ことで「**気力も低下する**」と言われています。何だか体調がすぐれない、頭がボーとするという症状が出ることも。

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。



食育の様子



食育「メロンに触れよう🍉」



食育「オクラに触れよう★」

7月食育予定

- 9日(火) 食育「スイカに触れよう」
- 12日(金) ミニクッキング
「和風ポテトサラダ」
- 16日(火) 食育「夏野菜に触れよう」

