



お料理室だより

スマイリーハウス保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。7月は、七夕まつり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**を心がけましょう。



夏を元気に乗り切るためのポイント



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、朝食はしっかり食べて登園しましょう。

朝はバタバタするので、前日に下ごしらえをしておくとうるすになりますよ!



子どもが手づかみで食べられる「おにぎり」や「トースト」などのメニューがオススメです。

② 上手に水分をとろう!

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。ご家庭でもこまめな水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。

汗をかく前に!

起床後、食事前、お昼寝前、遊ぶ前後、入浴前後などが水分補給のタイミングです。

少しずつこまめに!

胃に負担がかかるので、一度にたくさん飲まずにこまめに飲みましょう。

どんな飲み物がいい?

カフェインの入っていない水や麦茶がオススメです。

冷たい飲み物には注意!!!

冷たい飲み物をがぶがぶ飲むと、胃腸が冷えて消化機能をおとしてしまい、夏バテを促進してしまいます。



軽度の脱水状態のときに適しています。

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ホルモン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れます。夜更かしをしないでじゅうぶんな睡眠をとりましょう。



④ 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たっぷり!

旬の野菜は甘くておいしいよ♪



●手作り経口補水液●



水
500ml



さとう
大さじ2



塩
ふたつまみ



レモン果汁
大さじ1



7月 食育・ミニクッキング



7月2日(水)
「スイカを見てみよう」
ミニクッキング
「じゃがマヨおかか」
7月7日(月)
ミニクッキング
「キラキラゼリー」

7月11日(金)
「トマトに触れてみよう」
7月14日(月)
「オクラに触れてみよう」
7月17日(木)
ミニクッキング
「ほうれん草白和え」

7月18日(金)
「夏野菜に触れてみよう」
「ピュッフェ米カレーライス」
7月23日(水)
「パプリカに触れてみよう」
7月25日(金)
「枝豆に触れてみよう」

7月25日(金)
「とうもろこしの皮むき」
7月28日(月)
「なすに触れてみよう」

