

8月



みちのご保育園

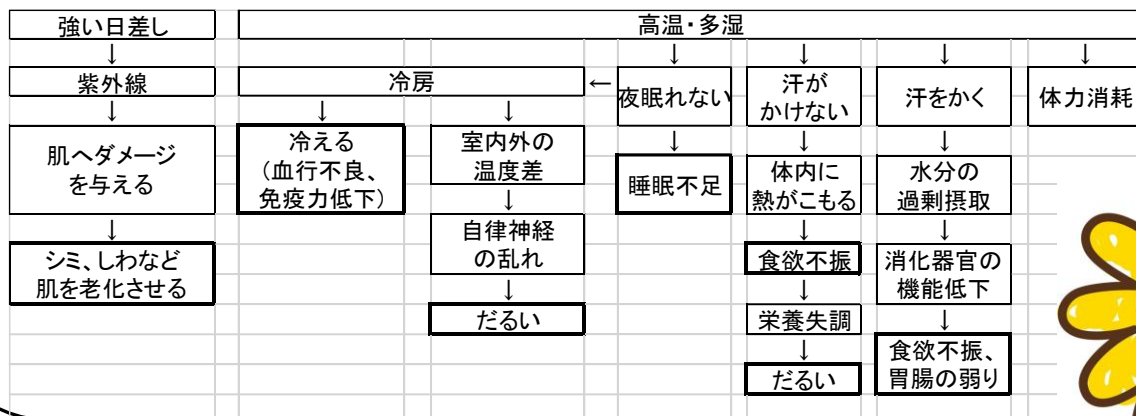
2023年8月1日発行

毎日とても暑い日が続いていますね。猛暑が続き、子どもたちの体力の消耗も激しい季節です。夏野菜はこの季節に不足しがちな栄養をたくさん含んでいます。積極的に食べて暑さに負けない体づくりに努めましょう。また、こまめな水分・塩分補給、十分な睡眠を心がけてこの夏をみんなで元気に乗り切りましょう！

夏バテとは…？

体がだるい・食欲がない・疲れやすい・寝不足といった夏の暑さによって引き起こされる身体の不調のことを言います。夏バテがひどくなると熱中症にもつながることがあるので早めから普段の生活を見直して注意していきましょう。

＜夏バテの原因＞



夏バテ予防するには？

7月にとうもろこしの皮むきを行いました！とうもろこしが苦手なお友達も皮むき体験を通して少しでも挑戦してみようと思えるようなきっかけになっていたら嬉しいです。旬の食材に触れながら、季節に沿った食育体験を行っていききたいと思います。

今月は、らいおん組さんが昨年仕込んでくれた味噌を使ってみそ焼きおにぎりをおやつに食べたいと思います！

幼児組さんは、おにぎり握りに挑戦です。

タンパク質

良質なたんぱく質補給に
お肉・お魚・卵・大豆製品を積極的に摂るようにしましょう。夏場に不足しがちなビタミン B1 を含む豚肉や大豆が特にオススメです。

ビタミン・ミネラル

ビタミン補給に野菜や果物など
ミネラル補給に牛乳や海藻など
汗と一緒に流れ出てしまうのでたっぷり摂りましょう。