



いよいよ夏本番！！厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びなどで元気に過ごしています。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園するようにしましょう。

冷たいおやつのとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘いものでおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることもあります。冷たいおやつについては、子どもと約束ごとを作りましょう。例えば、アイスは一日一個など、ジュースも同様にし、とりすぎない習慣作りが大切です。



7月の食育の様子

ゼリー作りをしました。うさぎ組さんは初めてのクッキング！！とても楽しみにしていた様子でした。ペンギんグループ、くじらグループに分かれてみんなで協力して作りました。みかん缶、もも缶、パイ缶の3種類を用意し、自分の好きなフルーツだけ入れて、自分好みのゼリーに仕上げました。おやつで嬉しそうに食べていました。



夏を元気に過ごすためのポイント！！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすポイントを見てみましょう。

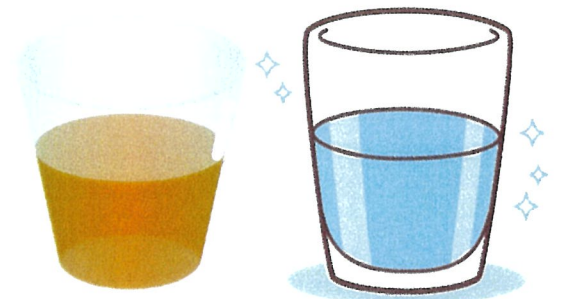
元気ポイント1 早寝・早起き、朝ごはん！！



元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。夜寝るのが遅くなったり、食事時間が不規則になってしまったりしないよう、気をつける必要があります。

元気ポイント2 水分補給をしよう！！

汗をかく夏場は、上手な水分補給が必要です。子どもたちに一番適している飲み物は、水か麦茶です。イオン飲料は塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュース類は糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因になります。



元気ポイント3 おやつ(間食)は時間と量を決めて！！



おやつ(間食)を食べ続けていると、三食の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になります。おやつ(間食)は時間と量を定め、ダラダラと食べ続けないようにしましょう。水分の多い夏野菜や果物を取り入れると良いでしょう。

7月恒例の流しそうめんを行いました。今年も箕輪さんに準備して頂きました。

ペンギんグループ、くじらグループに分かれて行い、うまく取れたり、取れなかったり、でもとても楽しんでいました。自分の食べられる量を取り、みんなでテラスで食べました。りす組さんも来年に向けて見学に！！流れるそうめんを見て、嬉しそうでした。

