



平成30年
こぐま保育園
栄養士 工藤

梅雨も明け、いよいよ夏本番です。食欲がないからといって冷たい物ばかり食べていると、体の中も冷えて胃の調子が悪くなったり体調を崩したりします。あたたかいものや栄養のあるものをしっかり食べてパワーをつけて暑い夏を乗り切りましょう！！



～夏バテ対策をしよう～

夏は暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため体がだるくなったり、眠くなったりするのです。

◎夏バテしない生活のポイント

①水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分たくさんの水分を摂る必要があります。

※甘い飲み物に注意！飲み過ぎは生活習慣病を悪くします

食事やおやつに
汁物や塩分を添えて

お茶を飲む



②1日3食、色々なものをバランスよく食べ夏を乗り切る

スタミナを付けましょう。★特に朝ごはんが大切です。1日の活動エネルギーになります。

③睡眠時間をとりましょう。

しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。

※ダラダラ夜更かしは睡眠不足のもと！！

睡眠不足が続くと疲れが蓄積して元気に活動できなくなります。早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。



生活リズムを大切にして
夏バテを吹き飛ばしましょう！



～子どもたちが育てた野菜が収穫されました～

今年も立派な野菜が育ちました！

さくら組さんが収穫したミニトマトやきゅうりを持ってきてくれました。収穫された野菜は味噌汁や和え物に入れていました。給食を見に行くと「これ〇〇が育てた野菜だ！」と教えてくれる場面もあります。野菜が苦手な子どもも保育園で育てた野菜だよと伝えるとバクッと食べていました。これから収穫される野菜も楽しみです！



7月 誕生日おやつ オレンジトマトゼリー

今月の誕生日おやつはオレンジトマトゼリーを作りました。オレンジやトマトには夏バテ予防のカリウムや疲れをとるビタミンCが豊富に含まれています。夏らしく体にも優しいおやつになりました♪来月は8月29日(水)に

誕生日会をする予定です。お楽しみに☆★

