

じんぐん

令和元年8月号 中山保育園

《元気に夏を過ごしましょう》

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、カシ一味などの香りや辛み、酢・梅干し・レモンなどの酸味、ごま油・しょうがなどの風味づけが効果的です。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。



★菜園活動★

5月の中旬にきゅうり・ピーマン・トマト・枝豆・さつまいもを植えた苗は元気に成長し、7月30日現在の収穫した野菜は、きゅうりは100本、ピーマンは16個です。枯れずに何とか花が咲いた「オクラ」の花は間もなく実になりそうです。枝豆には紫の花が咲き始めました。じゃがいもは4畝に植えたのですが、芽が出ないので園長先生が畝を掘ってみたら、種芋の形が無くなっていました。購入したときの種芋が小さかったのが影響したのか、長雨で腐ってしまったのかとても残念です。

★なつまつり★

去る7月27日(土)中山保育園なつまつりが行われました。今年の食べ物屋さん、ジュースとパピコアイスとは昨年と同じですが、お菓子の詰め合わせバックとセレクトパンはちょっと変え、お菓子バックには種類を増やし、子どもたちが大好きなアンパンマンの袋に入ったせんべいを入れてみました。大好評！セレクトパンは自分で好みのパンを選ぶと言う楽しさを入れ、子どもたちが「どれにしようかな？」と悩む子どもも！一番人気はうずまきチョコパンで、以外にカレーパンは不人気でした。来年もお楽しみに～

<嘔吐・下痢のときの食事>

このような時は、栄養面より消化の良い食事と水分を摂ることが重視されます。食事の面では油を使わず、お粥やうーめん、のやわらか煮・野菜の軟らか煮などをお進めします。水分の面では冷たい麦茶ではなく、一度沸騰したお湯で麦茶を作り、常温で飲むとお腹にも優しい水分です。また水を沸騰すると殺菌作用もあります。

<おくずかけうーめん>

うーめんを一度茹でます。食べやすく切ったじゃが芋と人参を煮て、軟らかくなったらうーめんを入れて更に煮込みます。醤油で味付けし水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。

<野菜のくたくた煮>

玉葱や人参・じゃが芋などをくたくたになるまで煮て塩や醤油などで味付けします。汁まで飲むことで水分と塩分が摂取できます。