

おおきくなーれ



梅雨が明けると、暑い夏本番となります。急に熱くなると、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足をぬぐうだけでも、さっぱり気持ちよく過ごせますよ。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてけがにつながったり、元気に遊ぶことができません。一日の大切な栄養源ですので、たくさん活動が出来るように朝ごはんをしっかり食べましょう。

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、からだや脳を動かすエネルギー源となるブドウ糖が取れる朝ごはんがおすすです。具沢山のスープやみそ汁に、おにぎりだけでも十分です。



熱中症予防☀

熱中症は、夏の強い日差しのもとでの激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分を取るよう心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようそばに置いておくのもいいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

冷たい飲み物の摂りすぎに注意☀

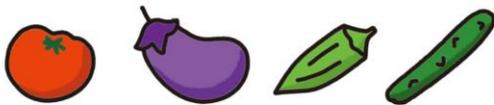
暑い夏には、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですね。熱中症の予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感や満腹感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶かほうじ茶、水分の多い果物：すいかなどを与えて、冷やしすぎには注意しましょう。

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豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食やかんたんな調理法で美味しくたべられるので、食卓にぜひ旬の夏野菜を取り入れてみませんか？

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- きゅうり…体にもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体機能調節に優れています。
- オクラ…特有のネバネバには、整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。



子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦みや酸っぱい味を感じることが出来るため、野菜が苦手と感じることが多いようです。しかし子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、うまみで苦みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。保育園では、おやつに野菜を混ぜ込んだりしています。ぜひ試してみてください。

保育園でも、これから様々な夏野菜が収穫の時期を迎えます♪それらを使ったクッキングや、給食に取り入れて提供する予定です。

夏野菜収穫！



保育園で育てている野菜が、収穫され始めました。6月は、ちゅうりっぷ組のさやいんげん、さくら組のラディッシュが給食室に届きました。

ちゅうりっぷ組のいんげんは、マヨネーズを付けたり、おかか和えにして採れたてのいんげんの味や食感を味わいました。

いんげんが苦手な男の子からも「美味しかったからまた食べたい！」という感想が。「次はマヨネーズじゃなくていいからね～」というオーダーもありました(笑)

さくら組のラディッシュの、茹でたり、サラダに入れて、可愛いピンク色も楽しみました。「おいしい！」「色がきれい！」という感想があったので、ところでこれは何というお野菜？と聞くと「・・・。」と、まだハテナマークがついている子もいたので、ラディッシュだよ～と声をかけて覚えてもらいました。(次回も聞いてみたいと思います笑)



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！