



おおきくなーれ

☀️熱中症予防について☀️

今年は例年より早い梅雨明けとなり、暑い夏がやってきました。今も続いている新型コロナウイルスの対策として、外出時にマスクを着用することが日常となっているので熱がこもりやすいです。まだまだ続く暑い日の為に対策を知っておきましょう！

こどもは熱中症になりやすい??

大人より暑さに弱い△

体温調節の機能が未熟なため、暑さを感じてから汗をかきまで・汗をかいた後に体温が下がるまでに時間が必要になり、体に熱がこもりやすくなります。

→通気性のいい服装や、色の薄いものを身に着せてあげましょう。
(色の濃いものは熱を吸収してしまいます)

照り返しの影響△

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けてしまいます。

自分で予防ができない△

遊びに夢中になっていたり、体調の変化をうまく伝えられなかったりすることがあるので、発見が遅れてしまうことがあります。

→こまめな水分・塩分補給や休憩をはさむように誘導してあげると良いでしょう。
また、適度に外遊びをすることで、暑さに体を慣らすことも対策の一つです。



⚡️水分補給の落とし穴⚡️

水分補給は大切ですが、ジュースなどの甘い飲み物は糖分が多いため、とりすぎはかえって食欲が落ちたり体力低下を招いてしまいます。お茶・水などで摂っていきましょう。



夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。また、体の温度を下げる効果もあるので、食べ物も上手に利用して水分補給しましょう！

ちゅうりっぷ組 おにぎりマスターへの道🍙～その2～

ちゅうりっぷ組は6月に引き続き、7月もおにぎり作りに挑戦しました。自分で作ったおにぎりはやっぱり美味しいようで、おひつこの山盛りご飯があつという間になくなりました！園長先生に食べて欲しくて、可愛いおにぎりをたくさん作ってくれました。事務室の職員たちにも届けに来てくれましたよ！



給食のいろいろ...

菜園活動🍷

園の畑にも、ぞくぞくと野菜が実ってきています。きゅうりは、七夕カレーで星形に型を抜いたり、じゃが芋は11kgも収穫できたので、今後カレーなどのクッキングで使用する予定です。まだまだこれからも収穫予定なので、楽しみです！



珍しい!?赤オクラ

オクラがなっているところを見たことがありますか？右の写真は保育園で育てている“赤オクラ”です！茹でると赤い色素が抜けてしまうため、色を生かしたいときは生で食べます。オクラも、産毛の下処理をすれば、生で食べられるそうです！



夏にぴったり カレーで食欲増進!?

暑い夏でも、元気にもりもり給食を食べて欲しいので、8月の献立では、みんな大好きなカレーを数回取り入れました！いつものカレーから、大豆カレーに夏野菜カレー...みんなのお気に入りはあるかな？沢山食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

ちなみに...
カレーに含まれているスパイスには発汗作用がありますが、その汗が気化するときの気化熱で、体温を下げる働きもあります。夏にぴったりの素敵な食べ物ですね！



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!!

