

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給



夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが多い季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



### 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。5月に年長児さんが植えたナスが今、大きく育ちました。収穫する喜びが食べる意欲になり僕たち私たちがとってきたナスがみそ汁の中に、フライに、と変身調理する側としても楽しみです。



### 冷たいデザート

全部こおらせるだけ！  
おうちでやってみませんか？

- 果実を凍らせる・・・  
フローズンフルーツ
- ジュースを凍らせる・・・  
ジュースシャーベット
- ゼリーを凍らせる・・・  
ゼリーシャーベット

### 「スイカ」で夏の水分補給



汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。成分の特徴ですが、果肉の90%以上は水分で、糖質と少量のリンゴ酸、カロチンを含みます。また、果汁には利尿の効果があります。

### 朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



### マヨネーズ大好き

サラダにかけて食べる時などに大活躍するマヨネーズは、油と酢をいっしょにとることができ、疲労回復を早めてくれます。ですが、なんでも”マヨネーズ味”に頼ってしまう傾向は考えもの。子どもの味覚を広げるためには、素材自体が持つ味を時には量を控えて食べてみましょう。

### 今月の予定



8/7に七夕まつりをします。輪つなぎ・飾り・願い事などと・・・  
笹に飾りつけることを楽しみに待っています。  
(七夕そうめんを用意しました)

