



食育だより



さあ～夏休みだ～～！

夏本番がやってきます。

夏バテ・熱中症対策を万全に暑い夏を乗り切り、楽しい夏休みの思い出をいっぱい作ってください。

「夏バテ・熱中症の予防」

◎ 夏バテになりやすい生活とは？

① クーラーへの依存（外気温との大きな差）

* 温度差が大きいと、身体への負担が大きくなります



② 冷たい飲み物を多く飲む。（胃腸の冷え）

* 胃腸が働きやすい温度は、36℃程度と言われています。

冷たい飲み物をたくさん飲むと胃腸への負担が大きくなり、胃腸の働きが低下します。

③ ごろごろ・だらだら（運動不足）

* 夏の暑さに対抗できる体力（防衛体力）が低下します。



④ 睡眠不足（夜更かし・夜遊び）

* 私たちの身体は、寝ている間に疲労を回復していきます。

睡眠不足では、回復する時間が少なく、身体のバランスを崩してしまいます。



= 夏バテ・対策 =



◎ 夏バテ予防には、「運動・睡眠・食事（栄養バランス）」が最も大切です。

① 生活のリズム

* 私たちの身体には体内時計があり、規則正しい生活の中で調整され、朝ごはんをしっかり食べることや、生活習慣（リズム）を守ることが大切なことです。



② しっかり寝る

* 疲労回復には、睡眠が最も大切です。

特に、22時～2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発にまるそうです。

また、寝不足を補うためには昼寝が効果的です。



③ 冷房設定

* 体温調整は、交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。

温度差が大きい中での生活では、この神経のバランスが崩れてしまい脱力感が生じます。（外気温との差が、5℃以下が目安とされています）



④ 水分補給

* 喉が渴いたと感じた時には既に遅いといわれています。

体重の3%に相当する水分が失われると、脱水症状をおこしてしまいます。

こまめな水分補給が大切です。

*** ジュースより・・・お茶・水が水分補給には最適です。**

ジュースは糖分が多く余計のどが渇き肥満や虫歯の原因にもなります。

食事からの補給も忘れず、夏野菜は水分を多く含んでおり、体温を下げ、体を冷やす効果もあります。

★ 楽しい夏休みを元気に乗り越え、真黒になった明るい笑顔で二学期を迎えることができるようにいつもと変わらない生活リズムで過ごせるようにしましょう。





僕たちが育てたキュウリだよ！＝すごい＝



「ゆり」って出来たよ！～不思議～



ミツバチさんは何をしているのかなあ～？
きっとお花の蜜を食べに来たんだね。

ミツバチさんもキュウリを育てるお手伝いをして
くれてるんだよ！



「みんなで育てた野菜だから！」って
野菜が嫌いなお友達もパクパク食べました！
暑い日も、雨あがりのぬかるんだ日でも、やぶ蚊
に噛まれながらも育ててきました。
「美味しうなあ～れ！ 大きくなあ～れ！」
子どもたちの魔法の言葉が届いてくれたんだね。



育てることの大変さ！
命への感謝！
苗植えから始まり、野菜が実をつけるまでの
お世話を子どもたちで行い、普段スーパーで
並んでいる野菜ですが、そのひとつひとつの
育つ過程を身を持って体験した子どもたちです。



自分たちで育てた枝豆だから、優しく・大事に・丁寧に・そ～っとお口に！
そのあとは言うまでもありません。
「美味しい～：うま～い：」 子どもたちの笑顔が弾けました。



～7月のクッキング「年長組さん」～

＝ピザ作り＝



食

頑張って生地をこねてま～す。
その手付、どこかでピザ作ってたのかな？



育



麺棒を上手に使いまあ～るくのばしてます。
もうその手付はピザ職人さんだよ！！



自分たちで育てた夏野菜を収穫し、美味しいピザを作りました。
小麦粉に、塩・砂糖・ベーキングパウダー・オリーブオイル・水
を加え、ピザの生地を一から作りました！
発酵した生地を見て、「メロンパンみたい！」「ふわふわ～」
麺棒を使い生地を丸くのばすのには一苦労！
ピザの形も色々！中にはハートの形になったお友達も！
みんなで育て、みんなで収穫し、みんなで作り、みんなで食べる
子どもたちにとってかけがえのない経験・体験でした。
毎日みんなのごはんを作ってくれるママの大変さがちょっぴり
わかったようです。



ピザ生地の発酵を待つ間はポテトフライの準備！
初めて包丁を持つ子どもたち！
「左手は猫の手」だね。
中にはママのお手伝いで包丁を使ったことが有るお友達もいました！
なかなか上手でしたよ。



「お店で売ってるピザより、むっちゃ美味しい～」
そりゃそうだ！
みんなで作ったんだもん。美味しいよ！
「おかわりー」：何枚目？・・・「4枚目」！！エエ～！この後給食だよ！（笑）
「大丈夫！給食も全部食べるから」・・・ほんとかな？