



# 食育だより



**待ちに待った夏休み！**  
**しっかり体を動かして、いっぱい食べて、いっぱい寝て、暑い暑い夏をしっかりと乗り切り**  
**いつもの生活リズムを保ちつつ、「早寝早起き」元気に過ごしましょう。**

## さあ～楽しい夏休みだ～

**夏バテを予防するには日頃からの生活を正しく過ごすことが大切です。**

室内外の温度差を考え、エアコンの温度調整をしっかりと行い、自律神経の乱れをなくすことや生活リズムを整え、質の良い睡眠・適度な運動・栄養のあるバランスのとれた食事を摂ることで。

- 生活リズムの中で最も大切なのが朝の過ごし方・・・！

早起きをし、朝食を摂り、太陽を浴びることで体内時計がリセットされ一日のリズムが整えられます。  
 朝は早く起きて、軽めに体を動かし、しっかりと朝食を摂り、朝日(太陽)を体一杯に浴びる。  
 一日の始まりからの行動をもう一度見直し、毎日元気に過ごせるよう頑張ってください。



**十分な水分補給を！**

子どもたちは、大人よりも激しく動き多くの汗をかきます。遊びに夢中になり、つい水分補給を忘れ脱水症状になる事もあります。  
 のどが渇く前に定期的に水分補給を行うよう側に居る大人がしっかりと見守ってください。  
 また、ジュースなどの糖分が多い清涼飲料水は余計に喉が渇き悪循環を招きます。

**夏バテを防ぐ食事を！**

夏バテを防ぐには、バランスよく食べることが大切です。夏野菜を積極的にとり、(鉄分)が不足しないように注意し、ビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え(胃腸)にやさしい食事のとり方を心がけるようにしましょう。



「夏休みの前に」  
みんなで育てた夏野菜をいただきました～～



塩ゆでをする様子をその場で見学!!  
「いいにおい」「美味しそう」「早く食べた～い」

皮から上手に豆を取り出して・・・  
～♡パクッ♡♡  
「美味しい～」



小さな手で小さなお口に上手  
に食べてます。  
可愛いね～♡



野菜嫌いなお友だちも自分たちで育てたお野菜は「美味しい」と、おかわりする園児が大勢見受けられました♡



年中さんはキュウリとオクラの和え物を頂きました♡  
「先生！おかわりちょうだい」

「すごく美味しい～」  
「また作ってね！」・・・了解(笑)

🌟年長組のサマーナイトが開催されました🌟



初めてとは思えないね！  
じょうずだよ～



左手は猫の手だよね！  
みんなで収穫したお野菜だよ～



「ワ～美味しそ～」  
ホットドッグに唐揚げにポテトフライだよ～



みんな上手に出来ました🌟🌟  
明日からはママのお手伝い出来るかな？



「やったー!!」ランチボックスに  
大はしゃぎ(笑)



楽しい水遊び🌟



みんなが切ってくれたお野菜で夕食の  
カレーが出来ました🌟  
「さっき切ったジャガイモとナスが入ってる」  
自分たちで育て、自分たちで切ったお野菜  
は最高だね🌟



「海賊だ～」