

きゅうしょくだより



令和6年度

夏号



だんだんと暑い日が増え、いよいよ夏本番です！
熱くなると食欲も低下しがちですが、熱中症や夏バテにならないためにも、食事の摂り方に気を付けて免疫力や体力をつけていきましょう！

熱中症・夏バテを予防しよう



① 朝ご飯を食べよう！

1日の元気の源は朝ご飯からです。寝ている間にもエネルギーは使われるため、朝食を食べないとエネルギーが足りず、頭がぼーっとしたり身体がだるく元気に活動することができません。



② こまめに正しく水分補給しよう！

夏は汗をかかなくても皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。そのため、喉が渴いていなくてもこまめな水分補給が大切になります。



また、運動により汗をたくさんかくと、水分とともに塩分やミネラルも失われてしまいますが、そこに水分だけ補給すると体液の濃度が低くなり、熱中症の症状へとつながります。運動によってたくさん汗をかいたときは、塩分や糖분을一緒に補給できるスポーツドリンクで水分補給をしたり、塩を少し混ぜた水や塩分タブレットで塩分やミネラルも補給したりするようにしましょう！ただし、スポーツドリンクは運動時の水分補給を想定して作られているため、普段の水分補給として飲むのは塩分や糖分の摂り過ぎになってしまうので注意が必要です！



③ 食欲のない時こそ食事から必要な栄養素を摂取しよう！

熱くなると食欲が低下し、冷たい麺類中心の食事になったり、食事量を減らしてしまったりしがちですが、その結果必要な栄養素まで不足してしまい、夏バテが悪化する原因となります。食欲がない時こそ“量より質”を意識してみてください。

夏バテ予防に役立つ栄養素



<ビタミンB₁>



麺類やご飯などの糖質をエネルギーに変えるために不可欠な栄養素です。疲労回復の効果があり、夏バテの予防に効果的です。

(豚肉、うなぎ、大豆食品、玄米、ごまなど)



<たんぱく質>



筋肉・臓器・皮膚・ホルモンなどの身体の材料となる重要な栄養素です。不足すると虚弱や免疫機能の低下など、身体の不調につながります。

(肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など)



<カリウム>



汗をかいた時に失われやすく、不足すると脱力感や食欲不振など、夏バテに繋がる症状がみられることがあります。

また、利尿作用があり、熱をもった身体を冷やしてくれる働きもあります。

(トマト、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、バナナ、メロン、キウイフルーツ、ひじきなど)



<ビタミンC>



抗酸化作用があり、疲労を起こす原因である活性酸素を抑える働きがあります。

(ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいも、キウイフルーツ、オレンジ、グレープフルーツなど)



食育活動の様子

たか組さんのじゃが芋栽培きろく



かもめ組さんの冬に、畑に種イモを植えました 🍅



水やりをして大切に育てました 🌱



いよいよ収穫の時！たくさん収穫できました 😊



自分たちで収穫したじゃがいもでクッキング！給食で人気の「青のりポテト」を一から自分たちで作りました。



ピーラーと包丁は夏のカレー作りにむけて定期的に練習しているので上手にできるようになってきました 🍴



切ったじゃが芋は給食室のオープンへ！みんな興味津々で覗いていました 👁️



最後は青のりと塩コショウを入れて混ぜ混ぜ・・・「美味しくなあれ」とたくさん愛情を込めました 💕

かもめ組さんのバター作り



生クリームからバターを手作りしました☆皆で順番にシェイカーをふりふり♪状態が変わっていく生クリームにみんな興味津々 👁️完成したバターは食パンに塗って食べました！



今年も各クラス畑やプランターで夏野菜を育てています！

はと組：きゅうり、枝豆
かもめ組：きゅうり、枝豆
たか組：ズッキーニ、トマト



収穫でき次第、クッキングを行ったり、給食に入れて提供する予定です。



乳児クラスでは、自分で食べられるようになるための練習も立派な食育です！

はじめは保育者にスプーンで食べさせてもらっていた子ども、手づかみ食べができるようになったり、お汁の器を自分で持って飲めるようになったり、自分でスプーンを使って食べられるようになったりと、日々成長が見られます。

自分でできることが増えると、食事にも興味をもち、食べる楽しさを知ることができます。

発達スピードは子どもによって様々ですので、今後も子どもの気持ちに寄り添ってサポートしていきたいと思っています。

ご家庭のことでも、なにかお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください ☆

