

真夏の陽ざしがガラガラと照りつけるが続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント



ポイント1

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の働きが低下し、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

冷たいものはとり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもよるとよいでしょう。

ポイント2

糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲みすぎると、気づかぬうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

りんごジュース 500ml…約60g

オレンジジュース 500ml…約55g

スポーツドリンク 500ml…約31g

ポイント3

栄養のバランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。



ポイント4

規則正しい生活をおくりましょう



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごすことも、夏を元気に過ごす秘訣です。親子で早起きして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、暑さに気をつけながら、体を使った遊びをたっぷり行くと、疲れて早く眠れるようになります。

キャンプ大会

今年も中央さんと合同で年長さんのキャンプ大会がありました。

お米をといだり、野菜の皮をむいて切って、炒めたりと、できる限り自分達でカレー作りをしました。

ポテトサラダも一緒に、おかわりしてたくさん食べていました。



手をきらないように



いただきます!

お肉を炒めるよ!