

たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 8月号
No. 53

厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。日陰での水分補給は、子どもも保育者もホッとひと息です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登所しましょう。

☆子どもの夏バテ☆

現代の子ども達は、小さい頃から冷房に慣れ、運動量が減っているため、汗をかく汗腺量が減少傾向にあります。人は、汗をかくことで体温を調節していますが、この機能が落ちているために、夏バテや熱中症になりやすいのです。また、体温調節うまくできず、身体も小さい為、外気温に左右されてしまいます。規則正しい生活や食事こそが最大の夏バテ対策になります。まだまだ暑い日が続きますので、上手に乗り切っていきましょう！！

☆夏バテや熱中症を防ぐためには、どうしたらいいの？☆

1. 水分補給はこまめにし、糖分の多い飲み物は控える
2. 規則正しい生活をおくり、睡眠時間をたっぷり取る
3. 炎天下の外出は避け、出かける時は帽子をかぶる
4. 1日3食バランスの良い食事をする
5. 夏は体力が落ちる季節なので、適度な運動をする

ビタミンB1が不足すると疲労感が生じ、胃腸の消化、吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテを悪化させてしまう原因になります。うなぎや豚肉、レバーなどを食事に取り入れてみましょう！！



よていこんだて

1・土	ハヤシライス・胡麻ドレッシングサラダ	
3・月	大豆の五目煮・キャベツの酢もの・白玉みそ汁	じゃが芋ピザ
4・火	焼きそば・鶏肉の照り焼き・豆腐スープ・バナナヨーグルト	お菓子
5・水	煮込みハンバーグ・コールスローサラダ・オクラスープ	コーンマヨパン
6・木	チンジャオロース・小魚サラダ・茄子のみそ汁	水ようかん
7・金	豚肉のケチャップ焼き・フレンチサラダ・レタススープ	アイスクリーム
8・土	夏野菜カレー・きゅうりとツナのサラダ	
10・月	ピーマンの肉づめ・ひじきと大豆の炒り煮・みそ汁	アイスクリーム
11・火	カレーうどん・ポテトサラダ・目玉焼き	お菓子
12・水	<p>☆☆☆8月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆</p> <p>13～15日お盆休み</p>	誕生日ケーキ
17・月	ポークビーンズ・わかめサラダ・ワンタンスープ	たこ焼きボール
18・火	☆☆☆おにぎりべんとう☆☆☆	アイスクリーム
19・水	ポテトミートローフ・キャベツとちくわのマヨ和え・豆乳ポトフ	ゆかりおにぎり
20・木	南蛮漬け・キャベツのおかか和え・豆腐のみそ汁	小倉ミルクゼリー
21・金	冷やっこ・きゅうりとわかめの酢の物・具沢山汁	スコーン
22・土	マーボー豆腐丼・中華風コーンスープ	
24・月	かぼちゃのそぼろ煮・スティック野菜・みそ汁	ツナマヨパン
25・火	ナポリタン・ツナサラダ・コーンスープ	お菓子
26・水	鶏肉の竜田揚げ・豆腐サラダ・コンソメスープ	アイスクリーム
27・木	焼きししゃも・なすのみそ炒め・じゃがたまスープ	ヨーグルトマフィン
28・金	豆腐入り松風焼き・キャベツのピーナッツ和え・そうめん汁	ツナジャガボール
29・土	豚のプルコギ丼・わかめ卵スープ	
31・月	肉じゃが・ほうれん草ともやしのお浸し・みそ汁	お好み焼き