



令和6年 8月
東戸塚らびっと保育園

雨が降り、じめじめとしていた梅雨が明けて本格的に暑くなってきました。
子どもは夏の疲れから食欲不振や体力が落ちて体調を崩しやすくなります。夏バテや熱中症にならないように、保育園でもこまめに水分補給を行い、栄養満点で美味しい給食を提供していきます。

夏バテ・熱中症を予防しよう！！

夏バテの主な自覚症状は『疲れがとれない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』があげられます。
また、高温多湿の環境で体温が上昇し、水分が不足すると熱中症を引き起こします。
特に子どもは、体温の調節機能が十分に発達していないので気をつけましょう。
夏バテ・熱中症を予防するポイントは大きく分けて4つあります。

①食事

- ・タンパク質・ビタミン・ミネラルを積極的に摂る(夏バテしにくい身体をつくってくれます)
- ・温かいメニューを食べる(冷たいものばかり食べているとお腹の調子を悪くしてしまいます)

②水分補給

こまめに水分補給をする(喉が渴いたと思った時には、脱水が始まっている為、少量でもよいので水分を補給しましょう)

③睡眠の質を上げる

気温や湿度が高く寝苦しい時はエアコンや扇風機を活用する

④汗をかく

・適度な運動やお風呂に入って汗をかく(汗をかくことで体の温度調節をしているので適度に汗をかくようにしましょう)

*炎天下での激しい運動は、熱中症になる危険性があるので避けましょう

夏野菜たっぷりラタトゥイユ

- | | | | | |
|--------|-----|--------|------|-------------------------------------|
| ・なす | 20g | ・ピーマン | 5g | ①野菜を一口サイズにカットする |
| ・人参 | 5g | ・黄パプリカ | 5g | ②油を入れた鍋に切った野菜と塩を加えて水分が出るまで炒める |
| ・ズッキーニ | 10g | ・トマト缶 | 15g | ③水分が出たら、トマト缶を加え、柔らかくなったら☆を加えて煮込んで完成 |
| ・サラダ油 | 少々 | ・塩 | 0.5g | |
| ☆コンソメ | 1g | ☆砂糖 | 0.3g | |

夏野菜は、夏バテ予防に効果的な栄養が沢山含まれています。

美味しく食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪

☆トマトの酸味は、煮込むことでマイルドになり子どもたちも食べやすくなります☆



7月の食育活動の様子



7月の食育では、季節の野菜である冬瓜に触れたい
みんなですいかわりを行いました。

みんなで協力してわたすいかは、お昼ご飯に提供され美味しそうにた
べていました。

1歳児さんは、初めて見た冬瓜に慎重になる子もいましたが、4月から色々な野菜に触れて
慣れてきたのか興味を持って、匂いをかいだり、触ったりしていました。
すいかわりでは、保育士のお話をしっかりと聞き、0歳児さん、2歳児さんと一緒に協力しながら
わるのを楽しんでいる様子でした。



2才児さんは、冬瓜に触れる食育では、何の仲間かな？という保育士が問いかけに「梨」「きゅうり」など
それぞれ考えながらお返事をしていました。半分にしたものを見せると匂いをかいだり
種を取り出していました。また、水遊びの時に、冬瓜を洗ったり、浮かべたりして楽しみました。
すいかわりは、前日に、ビーチボールをすいかに見立てて練習をした成果もあり、すいかを上手にたたく
ことができていました。また、すいかわりをする子に対して、「頑張れ！」と大きい声で応援していました。

