

夏真っ盛りではありますが夕立でもが降ってくれればと願わずにはられない今日この頃です。畑も悲鳴を上げているようです。しかし、スイカにかぼちゃが8月に入り次々なりだして、晴天が続きいつになく糖度が思いのほか高く驚いています。



かぼちゃとスイカが実らず心配していたら梅雨があけると一気に成長を初めて収穫できるまでになりました。ちゅうりっぷ組がせっせと畑に通い収穫してくれました。

かみかみ、かむかむ おいしさカモン！！

～食事を味わって食べる～

食事の楽しさは、美味しさを知るところから離乳食のころからさまざまな味を経験しいろいろな食品をみて、触れることで食べようとする意欲が育ちます。美味しさの発見を繰り返すうちに、美味しさは味覚だけでなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ一緒に食事する人や環境も大切であることが分かるようになります。美味しさをみつけられますか？



リズムの後、水分補給には畑のスイカが1番向うが透けるくらいまで食べる子ども達

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給！

夏場の食事のポイント！

こんなに暑い日が続くと食欲も落ちます。食べないとこの暑い夏を乗り切る体力がつきません。

こんなこと工夫してみませんか

ビタミンB₁を多く含む食材・・・

豚肉、レバー、枝豆、ごま、ニンニク

汗を多くかくときに失われがちな水分とカリウムの補給を手助けして体を冷やしてくれる食材・・・

**とうがん、きゅうり、かぼちゃ、トマトピーマン
なす、とうもろこし、ゴーヤ**

いつもと違う風味をプラスワン！

カレー粉、梅肉、レモンを使って調理にひと工夫さっぱりのだ越しやわらか。

クイズのこたえ：①B ②B ③B

クイズ：正しい水分補給はどっち？

- ①飲み方は？
A、1回にたくさん飲む
B、1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ②飲むなら？
A、炭酸飲料やジュース
B、水や麦茶
- ③いつ飲むの？
A、のどが乾いたら飲む
B、のどが乾く前から飲んでおく

熱中症を防ぐポイント！

- 顔色や汗のかき方を十分気をつけましょう
- 水分をこまめにとりましょう
- 日ごろから暑さに慣れる機会を持ちましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう
- 服装を選びましょう
- 外出時は照り返しに注意しましょう