



パクパクだより

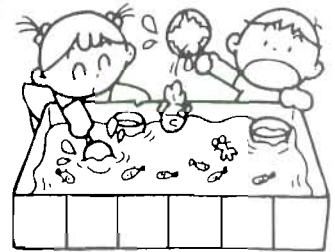


明照保育園

暑い日が続きますが元気に過ごしていますか？

行楽や夏祭り、盆踊りなど、子どもにとって楽しい行事が多くあり、家族で過ごす機会も多くなることと思います。疲れが溜まりやすい季節ではありますが、生活リズムや食事に気をつけ、上手に疲れを解消することで、健康で楽しい夏を過ごしたいものです。

8月7日は立秋です。秋はすぐそこまで来ています。子どもと過ごす時間を大切にすることで、楽しい夏の思い出をたくさん作ってあげてください。



食事のバランスに注意！

食事はバランスが大切です！！暑いからといって、麺類しか食べない、冷たいものしか食べない、というような偏った食生活になると、ますます疲れやすい体になります。夏ばて解消食材として、ビタミンB1が多く含まれる豚肉やうなぎ、大豆製品、ビタミンB2が多く含まれるいわしや乳製品、卵、ビタミンCが多く含まれる果物や緑黄色野菜、いも類などが一般的に紹介されていますが、保育園の献立表にもあるように、3つの食品群からバランスよく摂取するよう、お子さんに教えてあげましょう。



夏ばて解消

「夏ばて」という言葉をよく聞きますが、実は医学的な定義はありません。

食欲が無くなる、思考能力が低下する、気力が無くなる、睡眠不足になるなどの症状がいくつか現れる症状を「夏ばて」と呼んでいます。時には頭痛、発熱、めまい、下痢などをともなうこともあります。

夏の暑さやクーラーの効いた状態に、体が適応できなくなり体調不良になると考えられています。夏の終わりに溜まった疲れが出ることで、夏ばての症状が増えると言われています。夏ばてを上手に解消しながら、楽しい夏を過ごしたいものです。



飲み物に注意！

普段の水分補給は、麦茶などの糖分が少ないものをあげましょう。たまに飲むジュースは問題ありませんが、糖分の多い飲み物をいつも飲んでしまうと、それだけで満腹となってしまう、食欲不振の原因となります。



生活習慣に注意！

夜更かしを控え、生活リズムを守りましょう！！夏は寝苦しかったり遊びに夢中になったりで、一日のリズムが崩れがちです。特に小さな子どもは生活リズムが崩れることで、体調も崩しやすくなってしまいます。



大人が子どもの食事や生活習慣に気を配ることで、夏ばてを解消してあげることができます。楽しい夏を過ごすためにも是非心がけてあげてください。

親子でクッキング



8がつのメニュー



かば焼き風どんぶり

材料（4人分）と作り方

いわし	4匹
片栗粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ2弱
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

1. いわしは頭を落とし、3枚に開く。（いわしがい小さい場合は、手開きでいいです）
 2. いわしに片栗粉をまぶし揚げる。
 3. 調味料を煮溶かしてタレを作り、揚げたいわしとからめる。
 4. ごはんのにのせたら出来上がり！！
- ※ 貝たくさんのみそ汁や、和え物と一緒に食べると、夏ばて解消の献立になりますよ！