

パクパクだより

2009年
8月

明照保育園

夏真っ盛りです。子ども達は暑さに負けず、元気に遊びまわり、真っ黒に日焼けしています。
8月は山や海などの行楽地へお出かけを予定されているご家庭も多いのではないのでしょうか。疲れやすい季節ではありますが、体調管理に注意して、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。
夏ならではの楽しい経験を通して、お子さんがまたひとつ成長されることでしょう。



夏ばてに負けない!

こまめな水分補給!

たくさん汗をかく夏は、身体の水分が奪われるので、こまめな水分補給が大切です。暑さから、冷たい飲み物を飲みたいくなりますが、冷たい飲み物を一気に飲むことや糖分の多いジュースをたくさん飲むことは、食欲不振につながります。水分補給のための飲み物は麦茶など糖分の少ないものがお勧めです。



夏ばては、食欲がなくなったり、身体がだるく感じたりすることをいいますが、厳密には医療用語ではありません。
高温多湿な日本の夏は、汗をよくかきます。汗をかくと水分や塩分が奪われ、また湿度が高いと体内に熱がこもるため、食欲がなくなったり、栄養が十分に吸収されず、体調を崩しやすくなります。
今回のパクパクだよりでは、夏ばてに負けないように、夏を乗り切る生活のポイントをご紹介します。

食事バランス!

暑さのため、麺類や冷たいものが食べたいくなりますね。夏ならではの食事もありますが、それらばかりの偏った食事をしていると栄養バランスも崩れてしまいます。保育園の献立表の3つの食品群を参考に、バランスよい食事を摂るように心がけましょう。

生活習慣!

夏は寝苦しかったり、遊びに夢中になって、ついつい夜更かしをしてしまうこともあるかと思いますが、一日のリズムが崩れると、体調不良にもつながります。子どもの生活習慣に気を配って、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。



あやこでいよう!

8がつのメニュー



材料(4人分)と作り方	
豚ひき肉	160g
たまねぎ	40g
卵	1/2ヶ
パン粉(乾燥)	10g
牛乳	10g
塩・こしょう	少々
キャベツ	60g
にんじん	40g
さやえんどう	10g
コンソメスープ	480cc
塩・こしょう	少々

1. 豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、卵、牛乳に浸したパン粉、塩・こしょうを加えてよく練っておく。
2. コンソメスープでいちよう切りにした人参を煮て、肉団子を落とし入れ、アクを取りながら煮る。
3. 一口大に切ったキャベツを加え、塩・こしょうで調味し、下茹でしたさやえんどうを散らす。
※肉団子は別に茹でておいてスープに加えてもよいです。