

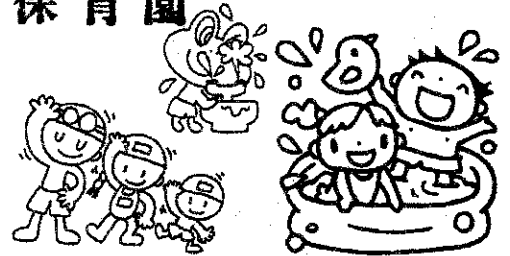


パクパクだより

2013年
7月

明照保育園

いよいよ7月、太陽の日差しが強く感じるようになってきますね。もうすぐ夏です。子どもたちの楽しみにしているプールの時期ですね。元気いっぱいの子どもたちですが、季節の変わり目のこの時期は、気温や湿度等の変化によって疲れやすく、体調を崩しやすいものです。休息と栄養を十分にとって元気に暑い時期を乗り切りましょう。

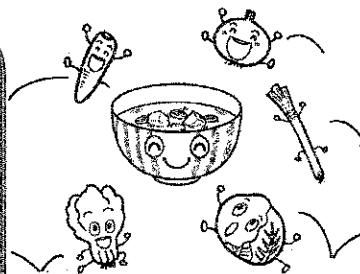


水分補給を見直してみよう

水分補給のお茶は、外出時の前後や昼寝の前後、入浴の前後等にも飲むようにしましょう。

子どもたちは日頃元気いっぱいに活動をして、たくさんの汗をかきます。

大人が思うよりも子どもたちは多くの汗をかいているので、脱水症状、熱中症予防のためにも水分補給が必要になります。水分補給の大切さを理解していただき、暑い時期を元気に過ごせるように、ご家庭でも取り組んでください。



◆食事からも水分をとろう

水分は、汁物をはじめご飯やおかず等色々なものに含まれています。きちんと3食の食事を摂ることは栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくことでミネラルも失われがちなため、みそ汁やスープ類等の汁物を摂ると水分だけでなくミネラル類の補給にもなります。

◆お茶や水で水分補給を

清涼飲料水やスポーツドリンク等にはたくさんの糖分が含まれます。糖分の摂りすぎは体のたるさを招いたり、食事にも影響が出るため、お茶や水等の糖分のないものを中心に水分を摂るようにしましょう。



◆熱中症予防のためにも水分をとろう

熱中症とは、身体が脱水の状態、蒸し暑い気候の中にいることにより、「気分が悪い、頭痛がする等」の症状を呈するものです。場合によっては重篤な症状になり命取りになることも。熱中症予防対策としても、こまめな水分補給をすること。乳幼児は自分からのどが渇いたと言えないことがあるため、大人が気配りをしてあげましょう。



親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

肉みそ かけめん

材料(4人分)と作り方

そうめん	100g
豚ひき肉	80g
にんにく(みじん切り) 少々	
しょうが(みじん切り) 少々	
炒め油	小さじ1
A みそ	20g
A 砂糖	16g
A しょうゆ	4g
A 酒	4g
B みりん	12g
B しょうゆ	12g
B 葉ねぎ(小口切り)	12g
だし汁	360cc

1. Bの材料を使ってそうめんにかけるかけ汁を作る。(そうめんがさばける程度の量です)
2. 炒め油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え炒める。
3. Aの材料に水適量を加えてあらかじめ混ぜ合わせておき、炒めた肉に加えて汁気が残る程度に煮詰める。
4. そうめんをゆでて水にさらし、水気をきったら皿に盛る。肉みそを上にかけてかけ汁をかける。

人参やキュウリのせん切り、もやし等をゆでて肉みそと一緒にそうめんに盛りつけて食べると彩りもよく、食欲増進につながります。