

今年は例年より早い梅雨が始まり、蒸し暑い日々が続いていますが、ハレルヤの子どもたちは元気いっぱい過ごしています。今年度もコロナの影響により、ほし組さんの野菜ちぎり、皮むきのお手伝いはできませんが、栽培などまた違った形式で楽しんでいきたいと思ひます。また、給食・おやつにもこれから旬を迎える野菜・果物をたくさん取り入れていきたいと思ひます。

暑い夏を乗り切るための過ごし方

気温が上がってくる夏は、体が疲れて、食欲が落ちてきたりします。暑い夏を乗り切るための過ごし方のポイントをまとめましたのでみなさんご自身の生活リズムを振り返ってみましょう。

食事面では…

栄養バランスの良い食事

食欲が落ちるこの時期は、冷たい麺類が好まれます。麺類の炭水化物だけでは身体の中で食べ物がエネルギーに変わりません。効率よくエネルギーに変えるには豚肉に含まれるビタミンB1、にら、にんにくなどに含まれるアリシン、レモン、酢などに含まれるクエン酸などが必要です。冷たい麺を食べられるときは肉類、野菜をのせたりして食べられるといいでしょう。



生活面では…

夜更かしは万病のもと

早寝、早起きは夏を乗り切るための元気に過ごす近道です。夏は日が伸びて開放的になり夜更かしをしたり、朝寝坊したりと生活リズムを乱しやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは成長期の子どもたちの体にとってもストレスです。今一度、親子で生活リズムをチェックしてみましょう。



水分補給のポイント

その1. こまめな水分補給

子どもたちはのどが渇いたことを伝えられず、1度に多くの水分を補給することができないので、まわりの大人が意識して時間・回数を決めてあげましょう。

その2. 量は少しずつ

汗をかいた後、1度にたくさんの水分を補給すると体がだるくなってしまいます。特に冷たい飲み物を一気に飲むと体内が冷え消化能力が落ちて食欲不振になります。

その3. 甘い飲み物は避けましょう。

水分補給には水かお茶がベスト。甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲の低下にもつながり、夏バテの原因にもなります。



ペットボトル飲料 500ml 当たり含まれている砂糖の量
果汁 50%ジュース 角砂糖 13 個分
清涼飲料水 角砂糖 7 個分



登園玄関口には今日の給食とおやつを展示しています。

お忙しいと思ひますが、子どもたちと一緒に見ていただけると嬉しいです。また、給食ポストを設置しています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

