

本格的な夏が間近となりました。気温と湿度が上がり、体力を消耗する時期です。水分補給をこまめにし、バランスの良い食事と適度な休息をとり、元気に夏を過ごしましょう。

夏の水分補給について

気温が上がると、体は皮膚から熱を奪って体温を下げようと、汗をかき、喉が渇きます。大人と比べて子どもは新陳代謝が活発なので、更に水分補給が必要となります。食事では、汁物や水分の多い野菜、果物を取り入れましょう。

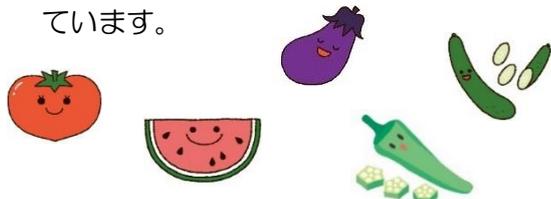
～ポイント～



- ① 一度に大量に飲まずに、こまめに分けて飲む。
- ② 運動する前後に飲む。
- ③ ジュース類は糖分が多く、のどが渇きやすいので、水やお茶にする。
- ④ 胃腸に負担がかからないように、飲み物を冷やしすぎない。

カリウムが豊富な食材

野菜や果物には、体の水分量を調節する作用があります。麦茶にも含まれています。



豆知識

濃縮還元 100%果汁ジュース

濃縮還元 100%果汁ジュースの主流は、流通や保存に便利のように水分を飛ばして、果汁を濃縮したものです。それに水分を加えて、元の果汁の濃度に戻し（還元）、砂糖類や香料を加えているものもあります。また加熱殺菌により、酵素やビタミンCなど、熱に弱い栄養素はほとんど失われています。甘みも強いので、飲み方や量に気をつけましょう。

★七夕そうめん★

七夕は、牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)が天の川で年に一度会う日と言われていて、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。のど越し良く、暑い時期に食べやすいそうめんを主食とする際は、肉類、卵類、野菜類等をトッピングすると栄養バランス良く、見た目も鮮やかで食欲増進に繋がります。園では、7/7(金)の七夕メニューに天の川そうめんを提供予定です。

栽培している野菜が大きくなってきました

5月に種や苗から植えた野菜が、芽を出し、葉が大きくなり、花や実も付き始めました。世話をし、野菜ができる様子を観察している園児たちは、収穫を楽しみにしています。今後は昼食時に提供したり、調理活動に活用していく予定です。

枝豆の芽

葉が大きくなってきました



ピーマンの花

実になりました。