

蒸し暑さが続いています。疲れが出やすい時期なので、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、水分補給とバランスの良い食事、適度な休息をとりながら元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給を心がけましょう

体温は発汗によって調整されるため、気温が高いとからだの水分が失われやすくなります。子どもは新陳代謝が活発で、大人以上に水分補給が必要なので、こまめに水分を取るように配慮してあげることが大切です。

のどが渇く前に、少しずつこまめに飲む

のどの渇きを感じた時には、すでに水分が不足しています。少しずつ飲んで、胃腸の負担も減らしましょう。

ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

糖分が多く含まれる飲料は嗜好品のひとつと考え、水分補給のための飲み物とは区別しましょう。

飲みかけのペットボトルの放置に注意

雑菌が繁殖し、食中毒の原因になることがあります。開封した日のうちに飲むようにしましょう。

食事からも水分が摂れるよう、生野菜や生果物、汁物等を取り入れましょう

夏野菜を食べましょう

多くの夏野菜には『カリウム』という栄養素が多く含まれています。余分な塩分を排泄したり、利尿作用やむくみの改善、発汗を促進する作用があり、体温の上昇を抑えて体を冷やす効果が期待できるとされています。

こまめな水分補給と旬の食材を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



手洗いチェック いちょう・ぽぶら・けやき組

高温多湿のこの時期は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなることや、感染症予防のためにも正しい手洗いを実践を通して確認しました。

チェック用ローションを手にぬった後に手洗いをし、専用ライトの光を手当てると、洗い残したローションが白く光ります



手洗いは、なぜ必要なのか？汚れが落ちる上手な洗い方を確認しました。細やかな手洗いが身につくように今後取り組んでいきます。



子ども達に大好評
レシピご紹介

豆腐の肉みそグラタン 約4人分

- 木綿豆腐 350~400g (大1丁)
- 豚または鶏ひき肉 大さじ8杯
- 玉ねぎのみじん切り 1/4個分
- バター 小さじ1杯
- 塩、こしょう 少々
- みそ 大さじ1杯
- 濃口醤油、上白糖、マヨネーズ 小さじ1杯ずつ
- 溶けるチーズ、パン粉、ドライパセリ 適量

- ① 木綿豆腐を3cm位の角切りにして、水切りをする。
- ② 鍋(フライパン)を熱してバターを入れて溶かし、ひき肉と玉ねぎを火がとおるまで炒める。
- ③ ②に塩、こしょうを入れて軽く炒め、火を止めてみそ、濃口醤油、上白糖、マヨネーズを入れてまぜる。
- ④ 耐熱容器に①を入れて③を上からかけ、溶けるチーズ、パン粉、ドライパセリを上からかけて、オーブントースターかオーブンレンジでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。

みそをトマトケチャップにかえるなど
違う味もお楽しみください!!

