



食育だより

平成27年6月30

かめき保育園

日増しに暑くなってきました。保育園ではプールが始まり給食室まで子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。人間はプールで泳いでいる最中も汗をかき続けます。夏場はこまめに水分補給を行いましょう



食べもの 飲みもの 水分の上手な補給を！！



子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は食事の汁物。飲みものは麦茶や白湯など糖分のないものを中心としましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツ飲料は食欲を失わせ味覚の発達を妨げることとなります

睡眠時間を十分にとりましょう

朝からあくび、やる気が起きない・・・。睡眠不足になっていませんか？夜更かしをして次の日登園しなければならないと、必然的に睡眠不足になってしまいます。睡眠不足になると体にとっていろいろな悪いことが出てきます

- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲がない
- ・ イライラする
- ・ ボーっとする



社会の24時間化により眠りがおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。子どもが大人のライフスタイルにならないようご家庭でも気をつけましょう。寝る子は育つ！！早寝を心がけましょう

デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】タマネギ(成人病、老化に効果)、ニンジン(成人病、アレルギー、老化に効果)、ダイズ(毒素を解毒)など



7月30日(木)

クッキングを行います。エプロン・三角巾・マスクを忘れないでね。(ゆり、ひまわり組は当番で使っているものを使用します。)爪も切ってきて下さい。今回はひまわりパイを作ります。

