



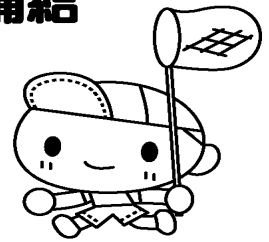
食育だより

平成28年7月29日

かめき保育園

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



汗はえらい！！

① 体温調節をします

皮膚水分(汗)が空气中に蒸発する際に熱の放散を伴います。

② 体の中の水分量を調節します

体の中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は飲み物や食事などから補給します

③ 疲労のもととなる物質を排出します

④ 自律神経のバランスを整えます

⑤ 肌を保護します

汗の水分と一緒に分泌される皮脂が皮膚の表面を守ります

「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます

汗はこどもの健康をあらわすバロメーターです

☆健康な汗・・・運動したとき。暑いとき

☆具合の悪いとき・・・風邪で熱があるとき。吐き気やお腹が痛いとき

☆緊張したとき・・・てのひらにかく汗

汗をたっぷりかいたときはお風呂やシャワーは気持ちいいですね。具合が悪いときのサインを見逃さないでね。

アジ(鮫)

脂肪分が多いですが、カルシウムなども豊富に含みます。全体に色が鮮やかで紅色、ピンとひれが張っているものが新鮮。塩焼き、たたき、干物、フライなどいろいろ楽しめますね。*たたきなど生の魚は未就学児はひかえましょう。

8月24日(水)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はひまわりばいを作ります

