



文殊乳児保育園  
7月号



梅雨があけると、厳しい暑さの日々が続きます。食欲もおちて、水分を欲しがりがちですが取りすぎないように、注意してあげてください。取りすぎることにより、胃酸がうすくなり消化する力がにぶくなり消化不良へとつながります。水分補給は、欲しがらなくても時間を決めて飲ませてあげてください。

### 夏の疲れ回復のために

- ① 早寝早起きで生活リズムをつくる。
- ② 1日の始まりの朝食を大切にパンのみ ご飯のみではなく必ずおかずも一緒に。
- ③ 良質のタンパク質とビタミンやミネラルを十分に摂る。(タンパク質は卵、肉、魚など)

行事食(七夕)・・・けん牛と織姫が年に一度天の川を挟んで会うと言う ロマンチックな説話が思い浮かびますがこの行事は中国から伝わりました。また日本には古くから麦の収穫である7月の祖霊祭があります。これが結びついたのが今の七夕行事です。筑後地方では、旧暦の8月に行うところが多いようです。保育園でも、ねがいごとを書いた短冊を笹に飾ります。

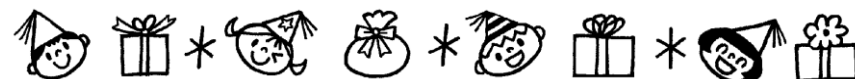
### 三大栄養素

人間の健康は、特定の成分を摂取することによって実現するものではありません。健康にとっては、三大栄養素こそがもっとも大切です。サプリメントだけでは健康にはなりません。

炭水化物…熱量や働く力のもと。ご飯、うどんなどで摂取することができます。

タンパク質…筋肉、血液のもとになる。不足すると発育不良、病気に対する抵抗力の低下、貧血などの障がみられます。  
動物性・肉 魚など  
植物性・大豆など

脂質…エネルギー源としてすぐれており、胃内の停滞時間が長く、腹持ちがよい。液体と固体があります。



誕生日会…7日

お弁当の日…11日・22日



### 誕生日会メニュー

- ★まぜすし
- ★鶏肉の甘煮
- ★七夕スープ
- ★磯和え
- ★果物

(おやつ)

- ★みつ豆



### 熱中症予防 水分はなにがいいかな？

子どもの体の水分の割合は、体重の 70%～80%とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。