



梅雨が明けて毎日暑い日が続いています。夏はプールがあり、またお出かけの計画を立てるご家庭も多く、子どもたちにとっては、楽しい季節のようですが、体調を崩しやすい時期ですので、体調を整えて過ごしましょう。

## 夏の疲れの回復のために

- 1) 十分に睡眠や休養をとりましょう。  
早寝早起きを心がけ、休日にはできるだけゆっくり過ごし、昼寝もしましょう。
- 2) 食事は、肉、魚、卵、豆製品、乳製品、緑黄色野菜をバランスよく取りましょう。
- 3) 水分の補給  
牛乳、みそ汁なども水分補給の一つの方法です。

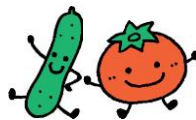
### 水分の補給を忘れずに

子どもは大人より、水分もたくさんとらなければなりません。特に発汗の激しい夏や入浴、運動の後、また下痢をしたときには、水分が不足しないように注意します。

ただし、果汁や乳酸飲料などはおやつ時間に与え、他の時は、湯冷まし、麦茶などが望ましいでしょう。

### 果物の食べ過ぎに注意

果物には、ビタミンやミネラルの他に、果糖が含まれています。この果糖は中性脂肪を増やすので、皮下脂肪のもとになります。特に最近の果物は甘いので、食べ過ぎると肥満の原因になります。



### 《誕生会 メニュー》

- ★シーフードピラフ
- ★わかめスープ
- ★ナゲット
- ★甘酢和え
- ★果物  
《おやつ》
- ★アイスクリーム

弁当の日・・・3日、16日



### 《乳児への水分の与え方》

ミルクや母乳には水分が80%以上含まれていますが、たくさん汗をかいたときには水分が不足することもあります。授乳と授乳の間や散歩、外気浴、沐浴のあとなどに一日数回湯冷ましや、麦茶などの水分を与えましょう。果汁は甘いので赤ちゃんは大好きですが水分補給の手段として一日に何回も与えるのは好ましくありません（果汁には糖分が多く含まれているので、エネルギーが供給され、そのために哺乳量が減る可能性があります。）

保育園の畑では、たくさんの夏野菜が実をつけています。マラソンの帰りなどに収穫して給食の時間に頂きます野菜が苦手な子どもたちも自分たちが世話をしたということで、よくたべてくれています。

きゅうり・・・95%が水分です。ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。

トマト・・・βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。トマトの赤い色はリコピンという色素成分です。加熱することで甘みやうまみがグッと増します。