

8月 いただきます～す！

暦の上ではもう秋ですが、耐えがたい残暑が続いていますね。夏の疲れが出る頃でもあるので、しっかりと水分補給をし、休息をとって体調に気をつけましょう。

8月の行事食

わかめご飯

お山コロッケ

マカロニサラダ

コンソメスープ



8月10日は **山の日** です。

その日にちなんで富士山型のコロッケを使用しました。そして夏の海をイメージして、サラダには貝型のマカロニ、ヒトデに見立てた人参を入れました。コンソメスープには畑で採れたトマトも入っていて、さっぱりしたスープになっています。爽やかな夏の気分を少しでも味わってもらえたなら嬉しいです。

石原の畑では、トマトやなす、きゅうりといった夏野菜がたくさん採れました！ポテトサラダや夏野菜ピザなどのクッキングに使ったり、給食のスープやサラダなどに取り入れたり、いろいろな方法で食べることができたのではないのでしょうか？



知っていますか？子どもの低体温傾向

もしかすると低体温傾向かも…？！

「食欲がない」「元気がない」「眠そう」「イライラしている」「つかれた・めんどくさいとよく言う」などの特徴が当てはまる…

このような元気のない子どもたちの様子の原因は、低体温傾向かもしれません。



「低体温傾向」ってなに？

起床時の体温が36度以下のことを指します。

低体温傾向の子どもは平均的な体温の子と比べ、動きが鈍くなったり、ぼーっとしたりする割合が高いと言われています。これは体温のピークがずれてしまうことに原因があります。通常は12時頃にピークを迎えるのに対し、低体温傾向の子どものピークは夕方であるので、夜になってから目が冴えてくるので就寝時間が遅くなってしまいます。

また、生活リズムの乱れも原因です。夜遅くまで起きていて睡眠不足のまま起床し、朝食を抜くといった生活が続くと低体温傾向になってしまいます。

改善するための3つのポイント！

①光

イライラを抑え、元気を引き出してくれる神経伝達物質「セロトニン」は、光を浴びたり、運動したりすることで増えます。



②外遊び

太陽の日差しを浴びて、体を動かすことで元気の素である「セロトニン」の分泌が高まり、また眠りの素である「メラトニン」の分泌も活発になります。

※ただし暑い夏の時期は熱中症などの危険があるため、水分をこまめに補給する、短時間で遊ぶなど、暑さ対策をしながらの適度な外遊びが大切です。



③暗闇

眠りのホルモン「メラトニン」は「セロトニン」から作られ、暗さを感じることで「メラトニン」になります。

昼間は太陽の光を浴びて、外遊びをし、夜はテレビの時間を減らして暗闇を作ることで、快眠に繋がりスッキリと目が覚め、美味しく朝ごはんが食べられるようになります！

