

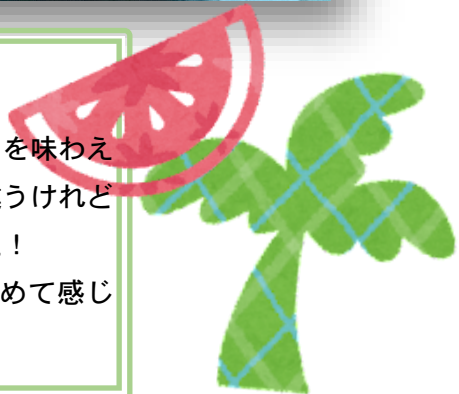
いっただきま〜す！

夏も終わりが近づいてきましたが、まだまだ暑さの厳しい日が続き、子どもたちも疲れが出やすくなります。バランスの取れた食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体調管理を行うようにしましょう！



8月 行事食「夏の日ランチ」

幼児クラスのみですが、ご飯をスイカおにぎりにして夏らしさを味わえるような給食にしてみました。いつも食べるスイカの味とは違うけれど「スイカの味がする〜」と喜んで食べてくれていました！
 感じ方が豊かな子ども達…私達も見えて楽しいご飯の良さを改めて感じることができました！



季節の変わり目に差し掛かりました！

立秋を迎え、9月も目前となり、気象状況が変動しやすい時期になりました。知らず知らずに、夏の疲れが溜まっていることに加え、日によっては猛暑日かと思えば、急な気温低下などで体調のコントロールがしにくくなります。また、忙しい日々が戻ることによって不調につながりやすくなります。そして、子ども達は大人に比べ、免疫が弱いことも考えられます。「冷え」「自律神経の乱れ」などに注意して、寒さに向かうこれからのシーズンに、疲れを残さないよう、過ごしましょう！

- =できる対策から始めてみて下さい=
- 猛暑日は冷房の入れすぎに気をつけ水分摂取を心がける
 - 肌寒い日は、服装や空調の入れ方、掛け布団を工夫する
 - 時間を確保して、浴槽につかりぐっすり眠る日をつくる
 - バランスの取れた食事を意識し、冷たいものの摂りすぎに注意する
 - 適度な運動を心がける

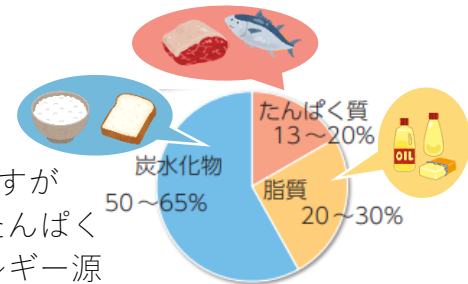
冷房による冷えや、外気温との温度差が、血行不良や自律神経の乱れを引き起こします。布団は肩から足先まで掛けてあげるようにして下さい。また、5~10分ほど湯船に浸かるだけでもお風呂での体の温まり方、睡眠の質が変わってきます！食事は、炭水化物、たんぱく質、野菜の3つを意識してみてくださいね！

バランスの良い食事って？

「バランスの良い食事」と聞くと少し大変そうなイメージがありますが、何を食べるか、選択するときの考え方を持っておくだけでも日頃の生活につながるの、今回は、食事の考え方について少しお伝えします。

◆ 「何を食べて体をつくるのか」ということ

大前提として私達は、食べたものから体がつくられていきます。なので、食事のバランスが大切になるわけですが食事の内容を考える時に三大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)に着目してみてください。これらは、ほとんどがエネルギー源となりますが、このバランスを整えることがまず大切になります。エネルギー源の割合を右上の図の割合に合わせて、摂るのが理想的です！



◆ 大事なビタミン・ミネラル源！野菜もしっかり取りましょう！

体が健やかにつくられるためには、ビタミン・ミネラルの存在は欠かせません。エネルギー源の摂取だけでは、様々な不調につながってしまいます。ビタミン・ミネラルは野菜や海藻類、きのこ類などから摂るようにしましょう。

子ども達に野菜を美味しく食べてもらうためには

本能的に受け付けにくい苦味や酸味、野菜独特のクセが苦手意識につながっていることが多いです。組み合わせ方(ハム、じゃこ、マヨネーズ)や固さ(具沢山のスープにする)、子どもに合わせた大きさなどを工夫することで食べやすくなります！