

きゅうしよくだより

~太陽の子保育園~
2008. 7. 1
7月号

今月の目標
暑さに負けない体力
づくり

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕やサンサンまつり、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



7月7日は「七夕」です

七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるといふ習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



七夕に願いを込めて

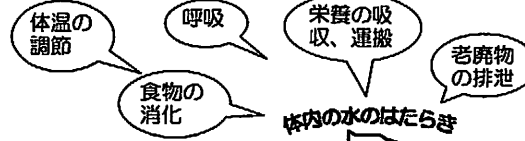
そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんののどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたものです。新しいものより俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。園でも7日は、彩りよく野菜をのせたそうめんを給食で出す予定です。



体に大切な水

~体は「水無し」では生きていくことはできないのです~



体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いたのですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

体内の60~70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。



★水分補給のPoint...「がぶ飲みしない」こと。一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

水分、こういうものからとっています



①水分はご飯やおかずから食事としてとる



②食事にもなる汁物からとる

味噌汁、お茶、スープ等



③食べものを消化吸収するときに行える燃焼水



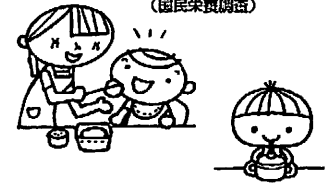
④水や麦茶をコップ2~3杯

☆体重1kgについて 毎日の水分必要量

生後3ヶ月	140~160ml
6ヶ月	130~155ml
9ヶ月	125~145ml
1歳	120~135ml
2歳	115~125ml
4歳	100~110ml
6歳	90~100ml
10歳	70~85ml
14歳	50~60ml
成人	40~50ml

※厚生労働省 (国民栄養調査)

※離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲みもの、食べもののほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分を含んでいます。ですので、ミルクと離乳食以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えなければならないということはありません。離乳食を食べた後にお口をきれいにする程度の温冷ましや、汗を多くかいたときに与える程度でよいでしょう。



“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

プールでも水分補給

☆園では、プールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ずとらせてください。また、プールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。



夏を乗り越えよう! 清涼飲料の飲みすぎ

暑い季節、子どもたちは大人よりも多くの水分を必要としますが、水分補給に清涼飲料ばかりを飲んでは、糖分のとりすぎになってしまう。また、表示を見ると、いろいろな食品添加物が含まれていることがわかります。清涼飲料は少なめに、麦茶、水等から水分補給をするようにしましょう。

★調理保育★(くま組)

先月5日に、くま組さん(4歳児)になって初めての調理保育を行い、「4色白玉だんご」を作りました。保育園のおやつにも登場する「とうふ」入りの白玉だんご、かぼちゃ入り、ほうれん草入り、ぶどうジュース入り! 白玉だんご、それぞれ食品ごと、4グループに分かれて作りました。「ほうれん草」は茹でてからミキサーにかけ、「かぼちゃ」は蒸してからつぶし、白玉粉に混ぜます。「とうふ」は絹豆腐を使用、「ぶどうジュース」は100%ジュースをそのまま白玉粉に混ぜ込み、みんなでおねました。同じくらい大きさに丸めて、沸騰したお湯の中にそ〜っと入れて、茹でます。浮いてきた白玉を、穴あきおたまで水の中ですくい入れましたが、みんなとても上手にできました。きなこや、甘辛タレをお好みでかけて試食♪とっても美味しかったです。(6/5の園のHPの写真をご覧ください)



旬の味 あんずジャム うめジュース

先月13日、らいおん組さんで、旬の梅を使い、「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、ヘタを取り、つまようじで梅の表面にたくさん穴をあけました。消毒した瓶に、砂糖と梅を交互に入れて、厨房の冷蔵庫でねかせています。7月上旬には飲める予定です。また、今月に「あんずジャム」作りを行う予定です。旬のあんずをきざみ、砂糖と煮てジャムにして、おやつ時にパンにぬって食べる予定です。子どもたちに、旬の味を知ってもらえると嬉しいです。

