

# きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～  
2009. 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、たくさん汗をかきやすい日には、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、七夕やサンマ祭り、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う習慣もあります。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

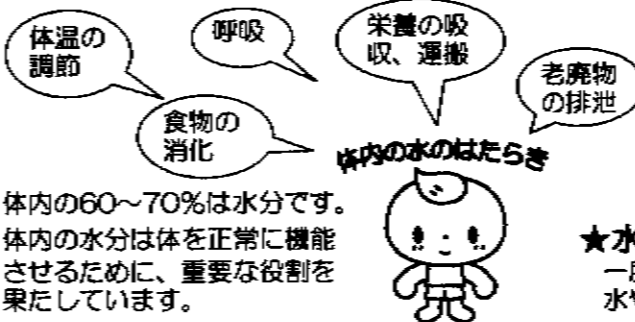
## そうめん

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がツルリ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、こういふ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できる蒸気水



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湯冷ましや、汗を多くかいたときに与える程度でよいでしょう。



## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



## ★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。



## 夏をっけよう! 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いては、糖分のとりすぎになってしまいます。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し、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3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、「芋もち・かぼちゃもち」を作りました。保育園の午後のおやつにも登場するのですが、今回は子どもたちの希望を聞き、芋もちの中にウィンナーとコーンの2種、かぼちゃもちの中にパンとレーズンの2種、計4種類の味を4グループに分かれて作りました。蒸したじゃが芋とかぼちゃをそれぞれマッシャーを使ってつぶし、片栗粉を混ぜてから具を混ぜ込みます。みんなで協力しながら、それぞれに丸めていました。そして、油を敷いたホットプレートに作った芋もち、かぼちゃもちを並べ、フライ返しを使ってひっくり返します。初めてだったのですが、なかなか上手! こんがり焼けたら、お隣のクラスにもおすそ分け。給食の時間に試食。4種の味をおいしく楽しみました。(調理保育の様子は6/3の園のHPをご覧ください。)



## 旬の味 あんずジャム うめジュース

先月12日、らいおん組さんと、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の穴をあけました。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、今月は「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。

