

きゅうしよくだより

~太陽の子保育園~
2015.7.1

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のでこまめに水分補給をしましょう。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。新しいものより徐々に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の給食です。



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~



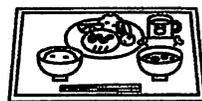
体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多のですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起りやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

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食事にとまなう汁物からとる

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燃焼水



④水や麦茶をコップ2~3杯

1日に必要な水分量の目安

年齢	必要水分量
乳児	150mL
幼児	100mL
6歳~	90~100mL
10歳~	70~85mL
14歳~	50~60mL
成人	50mL
老人	40mL

上の表には、体重1kg当たりの必要水分量を示しています。年齢が小さいほど体重当たりの必要水分量が多くなります。

★1日に必要な水分量の目安
= 体重 × 体重1kg当たりの必要水分量
(例えば、5歳で19kgの幼児の場合は、19kg × 100mLで1900mLです。) 飲み物や食べものから水分をとるようにしましょう。

※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ぬ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。

“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。

朝食は、みんなで楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと食べたいものですね。

園ではプールが始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食はしっかりと食べて登園しましょう

★調理保育★(くま)

先月25日に、くま組さんになって初めての調理保育を行い、「じゃが芋サモサ」を作りました。午後のおやつに出しているサモサはカレー味ですが、今回の調理保育では、畑で収穫したばかりのじゃが芋の味を生かし、塩味で作ることになりました。蒸かしたじゃが芋をグループごとにマッシャーを使ってつぶし、枝豆はさやから取り出して加え、チーズを小さくちぎって加えたりと具だくさん。餃子の皮に具をのせてから半分にペたん！油を敷いたホットプレートのせて焼き、フライ返しを使ってひっくり返しました。こんがり上手に焼き上がったら、お隣のクラスにもおすそ分け。そしてみんなで試食。美味しいサモサができました。(調理保育の様子は、6/25のブログをご覧ください)



旬の味 うめジュース

先月、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ました。今月のおやつ時間に、幼児クラスでお味見をする予定です。また、残った梅でジャムを作りおやつで提供する予定です。

<梅ジュースレシピ>
・青梅の実 1kg
・砂糖(花見糖を使用) 800g
★ご家庭では、梅を冷凍してから砂糖をまぶして保存容器に入れ、冷蔵庫に置くくと、4~5日で出来上がります。

