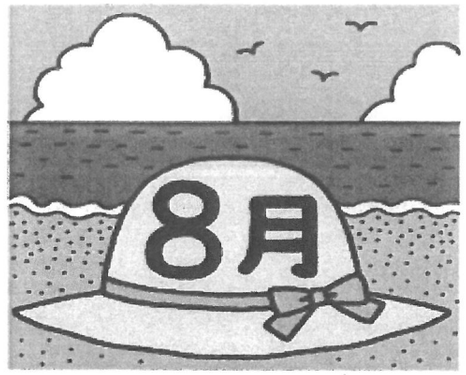
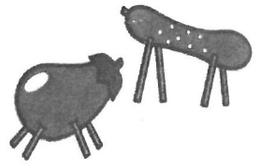
きらら保育園



平成28年8月1日

保育参観にはたくさんのご参加ありがとうございました。子ども達、素敵な笑顔でしたね。

サンサンと降り注ぐ太陽の光の中で、子ども達は毎日プール遊びや水遊びを思い切り楽しんでいます。でもこの時期、熱中症にも注意しなければいけません。子ども達の表情や汗のかき方、乾き方もしっかりと観察したいものです。そしてクーラーの部屋に居るばかりでなく汗をたくさんかくことも汗腺の発達を促し、熱中症予防にもつながります。



8月の行事

4日（木） 水の祭典
ぞう組さんがおみこしをひきます
13・15日（土・月） お盆保育
夜の延長保育はありません
16日（火） おはなし会
19日（金） 誕生会
25日（木） 避難訓練
27日（土） 夕涼み会
夜の延長保育はありません

子どもにとっての大事な水分

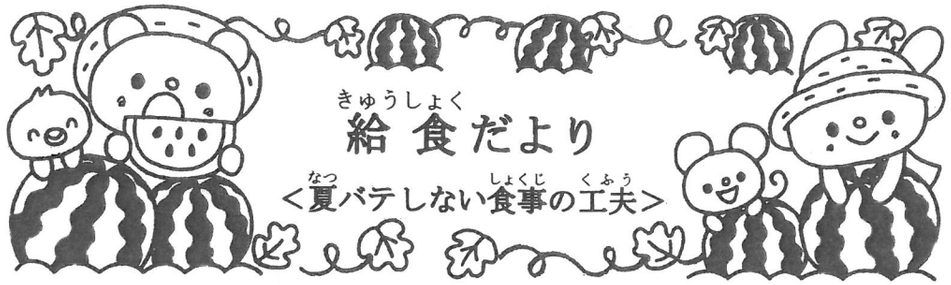
「先生、子どもってどうして言うことをきかないんですか？」と保護者の方に呼び止められました。「どんな感じで？」と尋ねると廊下でお母さんにブツブツ文句を言いながらべそをかいている子どもを指さして「こんな感じで・・・」と言われました。「先生と一緒に行ってくれる？」と手を出すと手を握ってくれたので、「じゃあ先生のお部屋についてきて。」と誘って事務所に連れて行きました。そして「これ魔法のお水、元気がでるんだよ。」と言って水分を与えました。ごくごくと飲み干すと、とても気持ちの良い顔をしてくれました。笑顔ではないけれど満足した顔です。「じゃあ部屋に戻ろね。」と話すと笑顔で「うん」と答えてくれました。私はその姿を見て軽い脱水症状をおこしているのだと思いました。

保護者の皆様は夜は「早く寝せてください」と言われ、朝は「早く起こして」と急かされ、忙しい毎日を送られています。おねしょをしないように夜は水分少な目で眠らせる保護者の方も少なくないでしょう。

子どもは大人とほぼ同じ汗腺を持っています。身体は小さくてもそれだけの汗腺があるのですから、相当汗をかくはずです。朝はバタバタのお母さん方ですから、充分な水分補給がなされているか心配なところです。ただ子ども達は、水分が足りていないと何故イライラしているのかもわからず、泣きたくなりぐずりたくなるのです。

そんなイライラをぶつけられるのは、やさしいお母さん達でしかないのです。

軽い脱水症状は、大変辛いものです。毎日の充分な水分補給を心がけてみてください。意外とびっくりするくらい落ち着いてくれるかもしれません！！ただし与えるのはジュースではありませんよ。麦茶はノンカフェインミネラル豊富な万能茶です！！



給食だより

＜夏バテしない食事の工夫＞

夏場は、食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏場の食事、こんなことを工夫してみませんか？？

★ビタミンB1を含む食材を！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB群を補給しましょう。

（豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・にんにく）

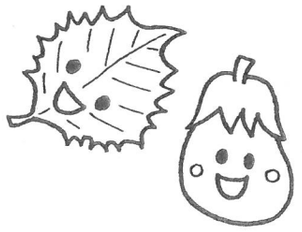
★夏野菜をとりこんで！

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷりと含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

（きゅうり・とうがん・南瓜・トマト）

★いつもと違った風味をプラスワン！

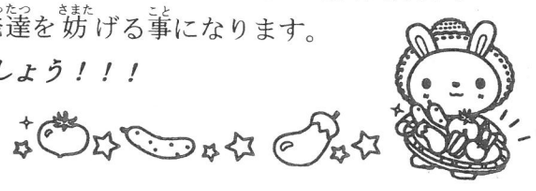
チャーハン、肉じゃが、サラダ、スープ⇒カレー風味
冷しゃぶ、冷奴、サラダ⇒梅肉・ごま・レモンしょうゆ・みそ



＜食べ物・飲み物で水分の上手な補給＞

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。

子どもに与える水分は、まず食事で摂る汁もの料理。

飲み物は、麦茶や水などの糖分のないものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げる事になります。

麦茶や水など糖分の少ないものをこまめに飲みましょう！！！