



社会福祉法人 虹福祉会 富士こども園
2024年7月22日(月)

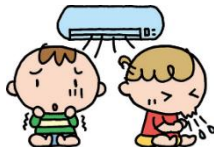
暑さが益々きびしくなっていますね。

この時期に気をつけたいのが熱中症と夏バテです。

水分補給が重要ですが、冷たい飲み物を一度に大量に飲むとお腹を冷やして体調を崩すこともあります。ほどほどに冷やしたものをこまめに飲みましょう。

熱中症、夏バテ予防のために

- ・睡眠・食事をしっかりと規則正しい生活。
- ・冷房の温度はうまく調節しながら使う。
- ・食欲がわくよう味付けにレモン果汁、お酢、カレー粉、梅干しなどを活用する。



食事のときに正面をむいて座れない、じっと座ってご飯を食べられないことはありませんか。

食事は 見る、嗅ぐ、咀嚼、味わう、一緒に食べる人との会話など五感を含め、脳の多方面にわたる働きを活発にします。

食事中だけはテレビを消してみる

大人は携帯をいじらないなど落ち着いて食事に集中できる食卓をつくってみましょう。



オクラの和え物

【材料】 子ども2人、大人2人分

- ・オクラ 60g (5~6本)
- ・きゅうり 60g (1/2本)
- ・人参 30g (1/5本)
- ・カニカマ 40g
- ・醤油 9g (小さじ1と1/2)
- ・かつお節 6g

【作り方】

- ① オクラは輪切りにして茹でるか電子レンジで加熱する。
- ② きゅうりは千切りにする。
人参は千切りにして茹でる。
- ③ ①、②、カニカマ、醤油、かつお節を混ぜる。



カニカマの代わりにツナ缶かしらす干しを入れても美味しいですよ♪

【ランチルームの様子】

給食に夏が旬のトマト・オクラ・なす・とうもろこしなどを多く使っています。子どもが皮むきをしたとうもろこしが給食に出されると「僕がむいたのだからおいしい〜！」と嬉しそうに頬張っていましたよ。食材に触れる体験は子どもの興味関心を広げていきます。



7月の食育目標は箸の使い方に慣れるです。箸のマナーを伝え、正しい箸の持ち方でスポンジや紐をつまんでいく遊びをして練習しました。

子ども達はスポンジを落とさないように集中して取り組んでいました。

引き続き子ども達に箸の使い方を伝えていきますね。ぜひご家庭でも楽しく箸遊びを取り入れたり、食事中に様子を見て声掛けを試みてください。

