

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ので注意していきましょう。

体に大切な水

体重の約70%が水分



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や代謝が盛んなため、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。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、いつもより多く水分を取るようにしましょう。

- ① ご飯やおかず、食事からとる
- ② 汁物（スープや味噌汁）からとる
- ③ 食べ物を消化吸収する時にできる燃焼水
- ④ 水や麦茶（コップ2〜3杯）

★水分補給のポイント★

がぶ飲みしない！

一度に沢山の量を取るより、数回に分けて水分補給しましょう。

＜赤ちゃんの水分補給＞

離乳食の赤ちゃんは、食べ物飲み物のほとんどが水分です。

赤ちゃん飲料などはあたえなくてはならないということはありません。

汗を多くかいたときに水やお茶を飲む程度で良いでしょう。



🍆 菜園活動 🍅



4月に植えた野菜の苗・種が成長し、元気に育っています。子どもたちと一緒に育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べ物に対する関心や感謝の気持ちが育つといいなと思っています。

★畑で採れました★

きゅうり・ピーマン・ズッキーニ・ナス・いんげん・ミニトマトが食べごろとなり、子供たちが収穫をしました。給食、おやつに使用しています。🌟

🍠 もう少しです 🍠

3月にみんなで植えたじゃがいも。そろそろ収穫の時期です。子どもたちはどんなメニューにして食べようかな？と保育室の中で盛り上がっています。コロック・フライドポテト・カレー・ポテトサラダ…などなど。

調理をする私たちも嬉しくなってしまう話題ですね。