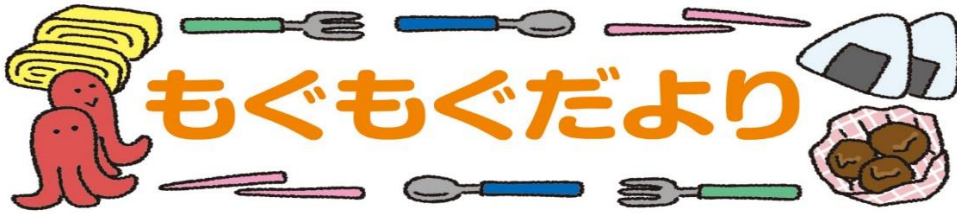


2021 年度

No.3

大沢幼稚園

山口 愛里



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願いを書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



〈むし歯を予防する〉

むし歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



〈歯を強くする食べ物〉

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけではなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



〈よく噛む習慣をつけましょう〉

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源なので適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を定めることが大切です。

〈梅ジュース〉

暑い日にはさっぱりと飲める梅ジュースが嬉しいですね。
幼稚園でも梅ジュースを作りました！



子どもたちが園庭に落ちた梅を一生懸命拾って、持って来てくれましたよ♪
拾ってきてくれた梅はきれいに洗い、穴をたくさん開けていきます。
(※たくさん穴を開けると、早くジュースになります！)

消毒したビンに梅と砂糖を交互に入れたらジュースになるまで2~3週間待ちます。

ジュースと言えば液体ですが、梅ジュースは砂糖と梅だけで作ります！

梅から水分が出て砂糖が溶けきると飲み頃です。

完成したら子どもたちと一緒に飲みたいと思います♪



お好みの味に
薄めてね！

〈夏野菜の収穫体験〉

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。

夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

幼稚園の畑でも大きなキュウリ、ナス、ピーマンが収穫できました！

ぜひ、お家でも育ててみてください、きっと苦手なお野菜も食べられるようになりますよ！



〈不足しがちな栄養素〉

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナが心配です。

体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

〈冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意！〉

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



〈旬の食材〉

いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものがあります。