

# あそびにきてね♪

2016年7月7日(木)

緑の家保育園

まだ梅雨のはずなのに、急に真夏日になったりと今年は梅雨らしい雨がなかなかみられていない今日この頃ですね。梅雨には雨も降ってくれないと今年の夏は取水制限なんて話もちらほらでています。自然からの恵みの水を大切にしながらも、夏らしい暑さをしのぐ遊びもできたらいいですね。

## ☆7月・8月・9月の行事☆

・7/7(木) 7月誕生会 10時頃から1時間程度あります。

・8/26(金) 8月誕生会 10時頃から1時間程あります。

・9/15(木) お月見誕生会 10時頃から1時間程あります。

その月の誕生児をお祝いします。誕生児の自己紹介や質問コーナー、劇やペープサート等のお楽しみコーナーもあります。子どもだけでなく大人でも楽しめると思いますので、是非遊びに来てください。

・8/27(土) 納涼会 6時15分から受付開始

恒例行事の一つ『納涼会』が今年もあります。お楽しみコーナー、盆踊り、手作り工作コーナー、ゲーム、冒険等のコーナーもあります(予定です)。最後には花火を見る事もできますので是非お友達を誘って遊びに来て下さいね♪雨天決行ですが、大雨の場合は お問い合わせ下さい。

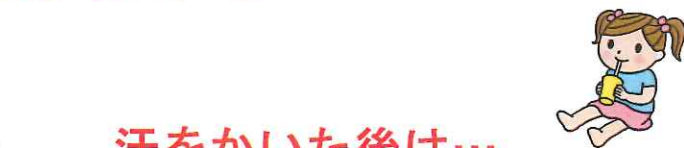
・10/2(日) 運動会 場所：大井第一小学校 校庭

小学校の校庭をお借りして行います。地域の方の競技もありますので、是非ご参加下さい。

## 汗をかこう!

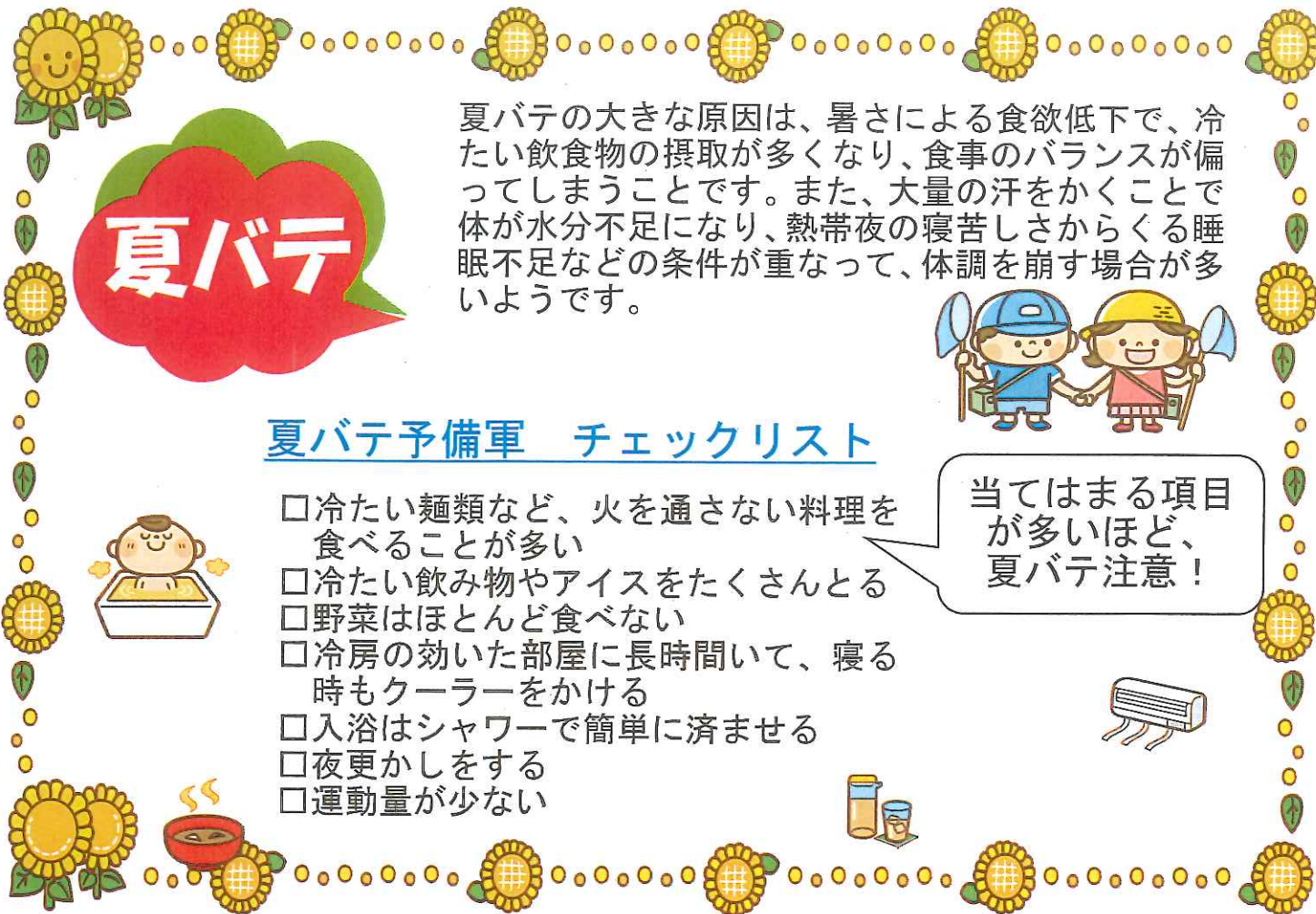


汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。



### 汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト



- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

当てはまる項目が多いほど、夏バテ注意!



## 夏の栄養補給



夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食物は欠かせません。

### ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



※お気軽に遊びに来て下さい。(o^-^o)

全てのお問合せ ☎03-3776-4073

緑の家保育園 <担当 山田 西山>