カンガルークラブ通信

R８・９月号　マリヤ保育園

TEL:３６８８－６６４５　HP：http://wakamiya-fk.com/mariya/

暑さの厳しい日が続いていますね。こまめな水分補給や休息を心がけながら、夏ならではの思い出をたくさん作ってください。園では、子どもたちが水遊びを楽しんだり、暑さが厳しく外で遊べない日は、寒天や片栗粉、氷などを使った感触遊びを満喫しています。カンガルークラブでも、感触遊びをはじめ、親子で楽しめる活動を予定しています。ぜひお気軽に遊びにきて下さいね。

８・９月の予定

８月６日（木）　プレママ・パパ体験　１０：３０～１１：１５

プレママ・パパは、妊婦の方、４ヶ月までのお子さんの保護者の方対象の保育園見学・体験になります（要予約）

８月２２日（土）納涼会　１６：００～１８：３０　船堀公園テニスコート

１６：００　受付

１６：１５　模擬店販売開始　１８：２０　模擬店販売終了

８月２８日（金）おまつりごっこをしよう

９月８日（火）プレママ・パパ体験

９月１７日（木）小麦粉粘土で遊ぼう

＊小麦粉に水を加えて粘土を作って遊びます。汚れてもいい服装でお越しください。

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_1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB_1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_1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。

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たくさんとる

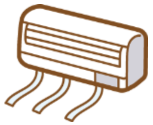
□野菜はほとんど食べない

□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

夏バテ STOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は 28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。