

給食室の窓から

2020.7

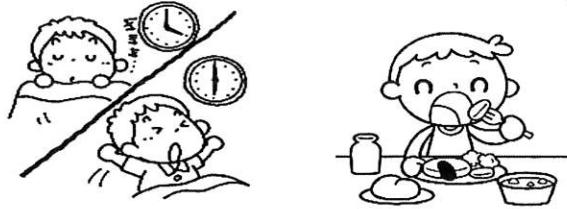
朝ごはんを食べて今日も1日パワーアップ！

あつい夏を元気に過ごそう

これからあつい日が続きます。

夏バテになるとが食欲がなくなり、元気や体力が落ちてしまいます。

1日のスタートに朝ごはんをしっかり食べましょう。



毎日ごはんをおいしく食べているかな？あつい夏でも、元気に遊べる4つのコツ

- ① 夜は早く寝よう
- ② 早起きをしよう
- ③ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ④ 保育園で元気に遊ぼう



朝なかなか食事にむかえない…。
起きてすぐ！よりも、起きて20～30分後に朝食を食べるようになると、しっかりと食事にむかえます。

脳を起こう!!

身体は起きていても、脳が目覚めていないとボーとしてしまいます。

脳を起すために、起きたら必ずやることを習慣化すると良いです。

たとえば、お部屋のカーテンを開ける、シャッターを開けるなど、お子さんでもできることをひとつ作ってみましょう。

「今日のお天気を見てきて教えてね。」とお願いするのもいいと思います。

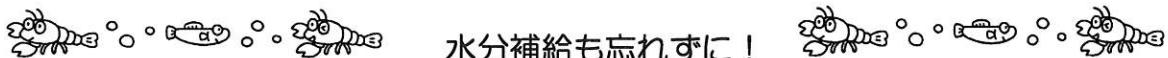
この時に、外気を吸うとさらに効果的です。

朝ごはんを毎日の習慣にしよう！

まずは、「習慣」を作ることが大切です。

バナナ(1/3本)や、ヨーグルト(大さじ一杯)、パンなど、

用意しやすいものや、即席スープに茹で野菜をプラスするなど続けやすい朝ごはんメニューをみつけてみましょう。



乳幼児は、体重1kgあたりに必要な水分量が多く、大人に比べて必要な水分量がおよそ2倍になります。身体が小さく、一度にたくさんの水を飲むと胃に負担がかかるため、できるだけこまめに摂取するのが理想です。脱水状態でもうまく伝えられず、喉の渴きを感じにくいがあるので、大人が注意して見守ってあげましょう。

ジュースは糖分が多く、満腹感もあるため食事が食べられなくなる原因にも繋がりますし、かえって喉が渴く場合もあります。

上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。

夏の飲み物といえば… 麦茶がおすすめ。

麦茶の原料の大麦は、いまが旬です。季節感を楽しみましょう♪

