

きっちゃんレター

8・9月号

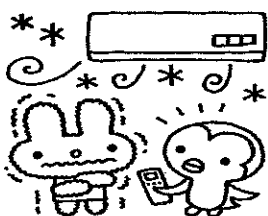
いよいよ夏がやってきました。気持ちよく晴れ渡った青空に照りつけるような陽射し。暑さに負けることなく水遊びをする子どもたちの元気な声が響いています。夏は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節ですね！暑い時期なのでしっかりと休息を取りながら、楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。



冷たい物の摂りすぎには注意しましょう

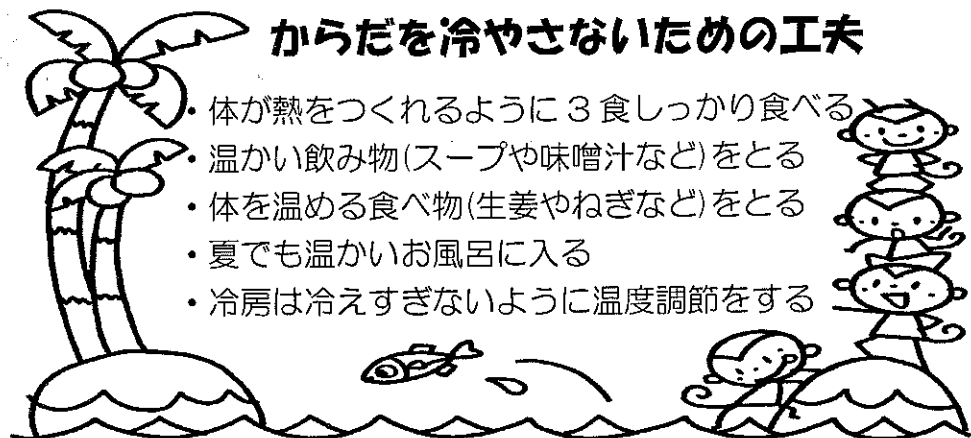
暑くなると体がだるく食欲がなくなり冷たい食べ物や飲み物を摂りたくなりますが、冷たい物の摂り過ぎは注意が必要です！

冷たい物を摂りすぎると、体が冷えて胃腸の動きが悪くなり、下痢の原因となります。



からだを冷やさないための工夫

- ・体が熱をつくれるように3食しっかり食べる
- ・温かい飲み物(スープや味噌汁など)をとる
- ・体を温める食べ物(生姜やねぎなど)をとる
- ・夏でも温かいお風呂に入る
- ・冷房は冷えすぎないように温度調節をする



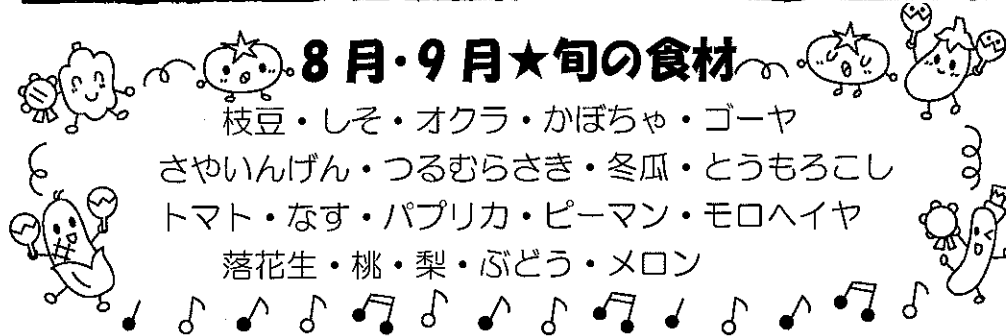
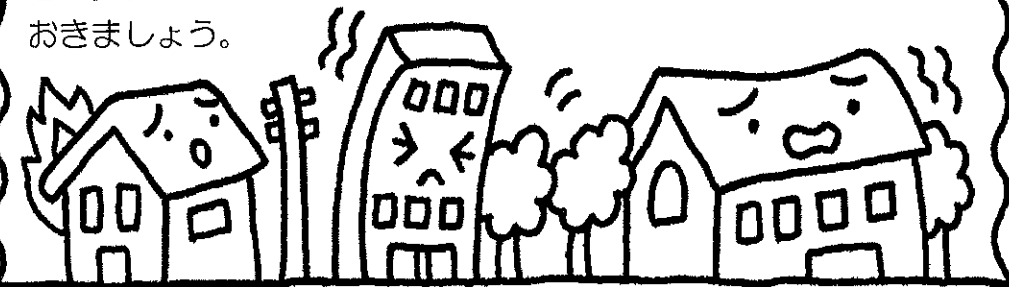
9月1日(月)は【防災の日】

大正12年9月1日に発生した関東大震災を教訓として一人一人の防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため制定されました。こども園では非常食を準備し定期的に避難訓練を行っています。ご家庭でもいざという時のために非常食を準備しておきましょう。

★こどものための非常食のポイント★

- ・こどもが好きなもの、食べなれたものを準備しましょう
- ・粉ミルクや液体ミルクを用意しておきましょう
- ・アレルギー対応の食品は普段からストックしておきましょう

災害時は大人も子どもも不安やストレスを強く感じます。普段は母乳で育てていてもストレスで出なくなるかもしれません。またアレルギーを持っている場合は配給品が食べられないかもしれません。子どもが喜ぶ好きな物や普段から食べ慣れている物を備えておきましょう。



8月・9月★旬の食材

枝豆・しそ・オクラ・かぼちゃ・ゴーヤ
 さやいんげん・つるむらさき・冬瓜・とうもろこし
 トマト・なす・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤ
 落花生・桃・梨・ぶどう・メロン