



が つ し ょ く い く  
**8月食育だより**



2020年8月 あいせん保育園

暑い日が続いています。体の暑さに対応しようとして、夏バテを起こしやすくなってしまいます。規則正しい生活を心がけて夏バテにならないように気をつけましょう。

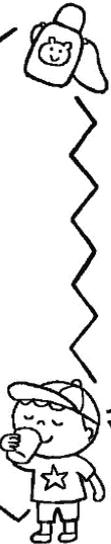
なつ き  
**夏かぜに気をつけよう**

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりと、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。



すいぶんほきゅう  
**こまめに水分補給を**

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を自覚に飲むとよいようです。



ちい こ ちい  
**小さくたってお手伝いできるもん！**

まだまだ小さくて頼りない子ども達ですが、できることはたくさんあります。大人と一緒に食事の準備をしたり、料理を作ったりする経験は子ども達にとって大切なものです。

親子で過ごす時間が増えるこの季節、子どもと一緒にできることを考えてみてはいかがでしょうか。

冷蔵庫から  
 食材を出す

野菜を  
 洗う

簡単な料理を  
 一緒に作る

盛り付ける  
 お皿を選ぶ

テーブルを  
 拭く

食事を  
 運ぶ

食器を  
 片付ける

お手伝いを通して食べ物や名前や扱い方などを子ども達に伝えられるといいですね。

また、調理器具の中には危ないものもあります。

子どもと一緒に調理しながら使い方や危険な事を教えることが大切です。

お手伝いをやりとげた時は、『OOできたね。』とほめてあげましょう。