



きゅうしょくだより

令和5年8月1日 光明第五保育園

いよいよ夏本番ですね。蒸し暑い日が続き、睡眠不足、疲労の蓄積で体調を崩しやすい時期です。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体が疲れやすくなります。暑さに負けないようこまめに水分補給を行い、食事に気を付けて元気に過ごしましょう。



精進料理

食事の後の「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」です。馳走は、走り回って世話をするという意味です。私たちが食べることが出来るのは、食材を取りに行き、調理し、配膳してくれるすべての方々のお蔭様なのです。見えない人にまで感謝をする美しい言葉です。日本人の心性を培った文化は、心の栄養として伝承していきたいと思ひます。



夏バテしない食べ物とは？

人間の体は体温を一定に保とうとしてエネルギー消費するため、夏は体に負担が掛かります。暑さに耐えられなくなると自律神経に影響を及ぼし、夏バテを引き起こします。夏バテの予防と改善にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂る、水分補給、十分な休養をすることが大切です。では、どのような食べ物が夏バテに効果的なのでしょうか。



★ビタミンB1・ビタミンB2・ミネラル
炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。

<多く含まれる食品>
豚肉、レバー、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、たまご

★ビタミンC
ストレスは夏に溜まりやすく、胃腸の働きを弱め、自律神経の不調につながり、夏バテを促進してしまいます。ビタミンCは人間のストレスへの耐性を高めてくれます。

<多く含まれる食品>
トマト、かぼちゃ、ゴーヤなど



SDGsの取り組み 『水の大切さ』を知ろう



飲む水はもちろん、トイレやお風呂の水、手や顔を洗う水などわたしたちの生活は水なしでは考えられません。しかし、蛇口をひねれば水が出て当たり前の中で、「水の大切さ」に気づくにはどうすればいいのでしょうか？わたしたちが毎日使う生活用水の量はどのくらいでしょうか？どのようなことに水を使っているのか？自分が使う水のことを知り、その大切さに目を向けてみましょう。

水は何に使われているの？

(生活で使用する水の割合)



水は色々なところで使われているね

1位 お風呂で使う水
浴槽に貯める水は、約200ℓ（2Lペットボトル100本分）
シャワーを出しっぱなしにすると、5分間で約60ℓ使われています。

2位 トイレで流す水
1回に約12～20ℓです。新しい節水型トイレだと、1回に流す量は、約3～8ℓに押さえられるそうです。



保育園では、「水の大切さ」について、子ども達と一緒に学んでいます。



「水を守る」ために出来ることから始めたいですね。