

健康な身体は食事から

～食事で夏の疲れをふきとばしましょう！～

朝晩はずいぶん涼しくなってきましたが、今の時期は残暑もあり胃腸の働きも衰えがちになります。

また、強い日差しや汗により、身体に大切なさまざまな栄養素が失われています。この時期に大切なことは、疲労回復や免疫力のアップを意識した食事をしっかり摂ることです。特に朝ごはんは、1日の活動のもととなり体のリズムを整えるために重要です。スタミナを付けるためには良質なたんぱく質を含む肉や魚、大豆食品などを摂り入れましょう。

また季節の変わり目は体調を崩しやすいので、風邪予防に効果のある野菜や果物なども摂るように心掛けましょう。

《調理のポイント》

◆酸味を効かせる

酸味を効かせるとさっぱりとして食欲が増します。酢の物やレモンの絞り汁などを上手に利用しましょう。

◆だしを効かせる

かつお節や煮干し、昆布などでだしをよくとり、煮物やスープなどを作りましょう。

◆香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し食欲を増進させる働きがあります。

夏バテ予防に効果のある3つのメニューを次ページでご紹介しますので、皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

♪ ♪ 夏井おおすぎ保育園

おはなしだ～いすき

今年度一回目の保育参観「お話し会」が文化の館で行われました。

はじめに文化の館の職員から「絵本を読むことは親子の心が触れ合う大切な時間であり、心の安定に繋がります。またアニメのような絵本ではなく、本物の絵本による疑似体験により想像性を育むものです」と、絵本の本質についてお話がありました。保護者からは「絵本の大切さを再認識できました」と参観の感想が寄せられました。

その後、親子で一緒に大型絵本「きんぎょがにげた」などを集中して見る事ができました。触れ合い遊びでは、子どもたちは保護者の膝に乗って「さるのこしかけ♪・・・」の歌に合わせて上下し、終わりにその上からお尻が落ちると、子どもたちの楽しそうな笑い声が部屋中に響いていました。

また絵本を読みながら具体的にどの絵本を選んだら良いかアドバイスをいただき、有意義で楽しい時間を過ごすことができました。

