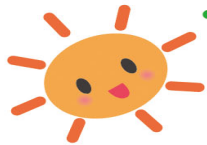


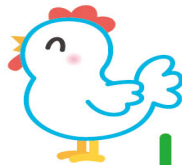


太陽がじりじりと照りつける暑い夏がやってきました。セミも元気に鳴いています！

暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

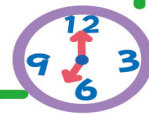


早寝・早起きをし 朝ごはんを食べましょう！



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である『朝ごはん』は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活のリズムを整えるなどの重要な役割があります。

- やる気や集中力が高まる。
- イライラしにくくなる。
- 運動能力を高める。
- 便秘を予防する。
- 生活のリズムが整う。



★8月14日はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。おやつは不要です。



もっと知ろう！おやつのこと



幼児にとってのおやつは3度の食事では補いきれないエネルギー、栄養素、水分の補給の場です。

Q 回数？

1日1~2回が目安です。離乳食が完了したところから取り入れていきましょう。



Q 量は？

欲しがらだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら、次回から量を減らしましょう。



Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけます。袋菓子は皿などに取り分けて食べすぎないようにしましょう。



★おやつに向く食材(例)

ごはん・・・おにぎり

果物・・・旬の果物

牛乳、乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズなど

野菜・・・ふかしたさつまいも、ゆでた枝豆、煮たかぼちゃ、冷やしたトマトなど



おやつの時間は、心理的な楽しみのも場であり、食育の場でもあります。心にも身体にも大切な時間ですね！

