



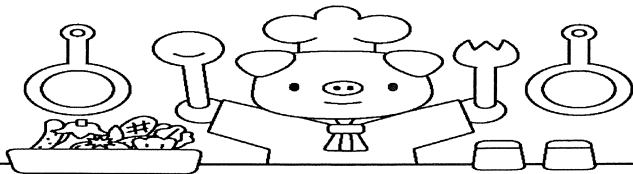
若葉保育園
H26.9 小林



残暑が厳しい季節になりました！

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。
今月から運動会の練習が始まります！たくさんの汗をかくので、
こまめに水分補給をしましょう。

また、夏の疲れが出やすい季節でもあります。
十分な睡眠と栄養をたっぷりとり夏バテを解消しましょう！



人気メニュー紹介

わかさぎのから揚げ

●材料● (幼児1人分)

- わかさぎ 4~5匹
- 食塩 0.25g
- 小麦粉 2.5g
- 片栗粉 2.5g

●作り方●

- (1) わかさぎに塩をふります。
- (2) 小麦粉と片栗粉を合わせます。
- (3) (1)のわかさぎの水分を切り(2)の粉をつけて油で揚げて完成です。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

早寝のためにできること

- ①まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ②朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動が始めます。
- ③日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤お風呂はぬるめに
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

お月見

今年は9月8日がお月見の日です。
お月見団子と一緒に、さといも、枝豆、なし、さつまいも、ぶどう、くり、すすきなどを飾り、ゆっくりとした気持ちで、夜空の月や星を鑑賞し、親子で昔話や思い出話などしてみてくださいね。



飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質	抵抗力をつける ビタミンA
エダマメやトウモロコシなど	ノリやカボチャ、ニンジンなど
疲労回復に大切な ビタミンB1	水分補給は、麦茶、水
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など	甘みのないものがお勧め