



「プラスドゥ元気っ子通信」8月号

発行日 令和3年8月 後藤
日にち 毎週 月・火・水・木・金
時間 午前9時から午後2時30分まで
場所 ながさわ保育園支援センター

梅雨明けとともにセミが鳴き始め、いよいよ夏本番です。

今年は、全国的にRSウイルス感染症が流行しているようです。一般的には高熱が続き、ケンケンした咳が続くと言われてます。1歳未満の子どもが感染すると重症化するリスクもあるので注意が必要です。夏の暑さで疲れがたまりやすい時期ですので、十分な休息をとったり、手洗い、うがいをして感染予防をしましょう。

さて、7月のプラスドゥ元気っ子では、七夕会、調理師さんによるレシピ紹介、色水遊び、水遊びをしました。色水遊び、水遊びでは冷たい水に手足（中には体をつける子も！）をつけて感触、感覚を十分に感じながら遊びました。お友だちの様子も見ながら遊びを真似る子もいたり、刺激を受け合っている様子もあります。こういった人との関わりの中で‘見て、真似て、学ぶ‘。とっても大切な事ですね。

8月の行事

※水遊び

※園長先生によるおはなし

- ・行事の参加には予約が必要です。（8/2（月）10:00から予約出来ます。）
- ・園長先生によるおはなし ではながさわ保育園の園長先生と子どもの育ちについてみんなでお話しましょう。

～夏バテ対策になる食べ物と栄養～

7月の調理師さんによるレシピ紹介で、保育園の給食を作っている稲垣智香さんに夏バテ対策になる食べ物と栄養のおはなしをして頂きました。よかったら、ご飯作りの参考にしてみてくださいね！

① タンパク質・・・豚肉、鶏肉、卵、大豆製品

身体をつくる栄養素。食欲が落ちる、火を使う料理が嫌な時は冷や奴・シラス丼などがおすすめ！

② ビタミンB群・・・豚ヒレ肉(B1)、鰻(B1・B2)、レバー(B2)、納豆(B2)

ビタミンB1・・・疲労回復、糖質をエネルギーに変える大切な栄養素。

ビタミンB2・・・発育ビタミンと呼ばれ皮膚、粘膜、爪、髪の毛の細胞再生に関わる。

③ ビタミンC・・・ブロッコリー、赤ピーマン、果物、じゃがいも

ストレス緩和。コラーゲン合成に関わる。

④ クエン酸・・・果物、じゃがいも、黒酢、梅干し

疲労回復。体内でエネルギーを作るのに欠かせない栄養。

うめジュース・しそジュースはこまめに摂取ができておすすめ！

