



## 保育の1ページ



七夕の日、園ではお願い事を書いたたくさんの短冊が揺れていました。「〇〇マンになれますように…」「〇〇ができるようになりますように…」「おやさいがたべられますように…」など、とても素敵なお願い事に心が温かくなります。お願い事を考える時は、自然ととても前向きな気持ちになれますね。そして先日、由木保育園恒例、水開きの『スイカ割り』がありました。乳児さんでは♪スイカの名産地♪を歌い、新聞紙を丸めて作った棒を使っの『スイカ割り』にチャレンジ。ゆっくり歩きスイカの前に立つと、「エイエイ」とたたく姿がとても微笑ましかったです。幼児さんはスイカの帽子をかぶり、力強く棒を振り下ろして割っていました。おいしいスイカをみんなで食べて、今年も大盛り上がりの行事となりました。



毎日暑い日が続きます。熱中症にならないように過ごしたいですね。そこで、熱中症対策におすすめの栄養素、食べ物をご紹介します。参考にしてみてくださいね！

### ～栄養素～

- ・ナトリウム、カリウム…汗をかくと失われ、不足すると倦怠感、食欲不振につながる。
- ・ビタミンB1…糖質を、エネルギーに変える働きをし、疲労回復効果あり。
- ・クエン酸…胃腸の働きを活発にして食欲増進が期待される。体内にためられないのでこまめに摂取するとよい。

### ～食べ物～

- ・バナナ…糖質カリウム豊富。朝食が取れない時におすすめ。
- ・スイカ…糖分、カリウム、マグネシウムが豊富。塩をかけると塩分補給ができる。
- ・豚肉…疲労回復のビタミンB1を多く含む。
- ・柑橘類…クエン酸含有量多め。食べづらい時はゼリーでどうぞ。

## -絵本紹介-

### 「グリーンマントのピーマンマン」



お魚もお肉も野菜も大好きだけど、一つ嫌いなものがある…それはピーマン。ある夜、バイキンたちがやってきた。ぶるぶる震える野菜たち。するとピーマンが飛び出してピーマンマンに変身！とっても強いピーマンマンにバイキンは逃げ出した。お魚もお肉も野菜もピーマンも、だーいすき！ピーマンは子ども達が苦手な食材のひとつではないでしょうか。ピーマンは身体にとってもいい野菜なんだよ、と伝えられえる絵本になっています。