

めぐみっこだより

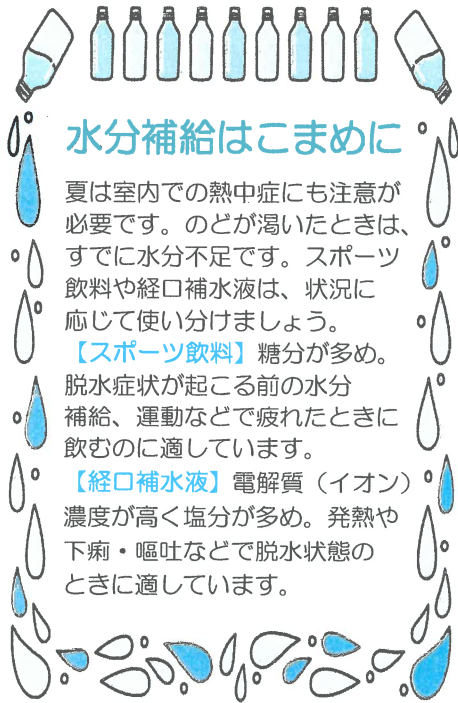
NO.100

7月11日(水)

あっという間に梅雨が明け、夏の暑さが増してきています。保育園でも、7月2日にプール開きを行いました！

ホール開放でも、水遊び(7/11,25 8/8,22、9/12)を予定しております。

今年の夏は、平年より暑いと予想されています。暑さに負けないように水分補給をしっかりとし、体調を整え、元気にこの夏を乗り切りましょう♪



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときは、すでに水分不足です。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

お知らせ

◎水遊び・泥遊びの持ち物

- ・タオル
- ・オムツ(水遊びパンツでも可)
- ・水遊び・泥遊び用の服、又は水着
- ・帽子
- ・ビニール袋(濡れた衣服入れ)

※気温や水温によっては実施できないことがあります。ご了承ください。

体を冷やす食べ物

夏野菜は きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

夏の美味しい果物の見分け方

夏の果物が出回る季節ですね。お子様と一緒におやつに果物を食べる機会もあるかと思います。そこで、おいしい夏の果物を見分けるコツをご紹介します♪

☆スイカ☆

シマシマ模様が特徴の夏の果物スイカ。スイカは、黒と緑のシマ模様のはっきりしているほど甘いです。

☆もも☆

甘くて見た目も可愛いもも。ももは、左右対称で大きいものがおいしいようです。また、色付いている部分に白い斑点が表れていて、果皮にうぶ毛があるものがおいしいももです。

☆ぶどう☆

凍らせてもおいしいぶどう。ぶどうは、粒の形が揃っていて、実が落ちにくいもの。また、果軸がしっかりとっていて緑色をしているものは古くないようです。そして、表面の白い粉が全体にしっかりついているものは新鮮なぶどうの証拠です。

☆メロン☆

みずみずしく、甘いメロン。メロンは、ずっしりと重いものは身がしまって栄養満点だそうです。大きさの割に軽いメロンは、種が多い可能性が…。