

みみちゃん通信 NO.5 岐聖大ふぞく幼稚園 発行



季節の花は紫陽花から夏の象徴とも言えるひまわりへと変わりつつあります。子ども達が植えた夏野菜も雨水を吸い、太陽の光を浴びてぐんぐん成長しています。野菜が苦手な子も、自分たちが育て収穫した野菜は食べてくれたら嬉しいなと思っています。園はもうすぐ夏休みに入りますが、子どもの成長にお休みはなく、むしろ夏草の茂るようにこの時期にこそめざましい発達が見られるものです。9月にはひとまわり大きくなった皆さんにお会いできることを楽しみにしています。どうぞ健康にはくれぐれも気をつけて夏ならではの体験をたくさんしてください。

暑い夏を元気に乗り切りましょう ～4つのポイントとは～

① 水分補給…大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。



② 皮膚のケア…こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

③ 紫外線対策…外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

④ 室温管理…高温・多湿の条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。



⑤ 冷やし過ぎは要注意。設定温度は27～28℃を目安にしましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。水や麦茶を飲むようにしましょう。

夏野菜の簡単レシピご紹介 ～モリモリ食べて夏バテ解消～

きゅうりのディップ

- ① きゅうりを洗って端を切り、食べやすい縦長の棒状に切ります
- ② お味噌とマヨネーズは1対1、お砂糖は好きな甘さ加減で混ぜ合わせて出来上がり。きゅうりにつけていただきます。

プチトマトバーガー

- ① プチトマトのへたを取って洗い、下が器になるように真ん中より少し上で切り離す。
- ② 切り離した下の部分の種を取り、市販のミートボールを詰めて上の部分で蓋をしてピックで固定すれば完成。

ピーマンのじゃこふりかけ

- ① ピーマンをみじん切りにして耐熱容器に入れてレンジで加熱。
(1個なら600wで40秒程度)

- ② ピーマんにちりめんじゃこめんつゆ、ごまを適宜かけて完成。

なすのグラタン

- ① なすは輪切りにして油をひいたフライパンで焼く。
- ② グラタン皿に焼いたなすを入れ、市販のミートソースをかけてとろけるチーズをのせてオーブンで焦げ目がつくくらい焼く。

じゃがもち

- ① じゃがいも1個を茹でてつぶし、片栗粉大さじ3を混ぜる。
- ② 牛乳を適宜(ベタベタにならないよう注意して)加えて、まとめる。
- ③ 形を整えて多めの油で両面をこんがり焼いたら出来上がり。砂糖を加えた甘醤油やバターを垂らすとおいしい♡

