

みみちゃん通信 NO.5 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

園庭のひまわりがぐんぐん伸びて、子どもの背丈を追い越してしまいました。真夏の象徴ともいえる大輪の花が太陽に向かって咲き誇る日が待ち遠しいですね。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～

簡単きゅうりバー

- ① きゅうりを洗って端を切り、所々ピーラーで薄く剥がします。
- ② 半分に切って割り箸を刺し、ビニール袋に市販の浅漬けの素を入れて3時間程漬けて入れて出来上がり。

トマトのシロップ漬

- ① 砂糖60g、水200ccを鍋にかけ沸騰させてさましたらレモン汁を入れてシロップを作る。
- ② 沸騰した湯の中にトマトを入れ、ひび割れしたら水に入れ皮をむく。シロップに2～3時間漬けて込み冷やしていただく。

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 ピーマン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。

チーズポテト

- ① 薄く輪切りにしたじゃがいもをさっとゆでる。
- ② フライパンに油をひき、ベーコン、コーン、ゆでたじゃがいもを炒め塩コショウで味をととのえる。
- ③ とろけるチーズをのせて蓋をしてしばらくおいたら出来上がり。

