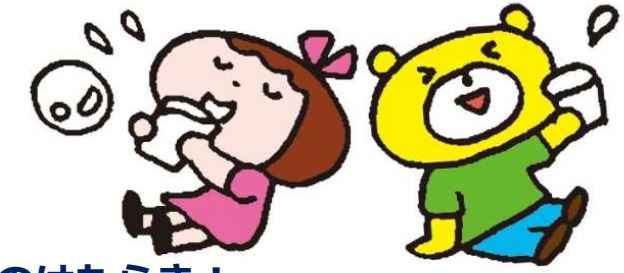
2021年8月号
フェリシア幼稚園

　強い日差しが照りつけ夏本番です！せみのなき声や入道雲など、夏だなぁと感じます。冷房のきいた室内で過ごしがちですが、帽子やネッククーラーなども活用し、たっぷりと水分補給も忘れずに、体調管理に気を付けながら、外遊びも楽しみたいですね。



汗のはたらき！

①体温を調節します。
皮膚の水分（汗）が空気中に蒸発する際
熱を放散します。

②体内の水分量を調節します。
体内の水分は尿や汗となって排出されます。
減った分の水分は、飲み物や食事で
補給します。

③疲労のもとになる物質を排出します。

④自律神経のバランスを整えます。

⑤肌を保護します。
汗と一緒に分泌される皮脂が皮膚の表面を
守ります。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。

朝起きたときの体はエネルギー不足で、
体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、
眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないと、
ボーっとしてケガにつながったり、
いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。
一日の始まりの大切な栄養源となる朝ごはん！

忙しい朝ですが、一緒に暮らす大人に
食べる習慣があると、子どもたちにも
習慣がつきやすいです。
大人も子どももしっかり食べて、
一日元気に過ごせるようにしたいですね。

★忙しい保護者の皆さまも、
食べていない方はまず飲み物をとる習慣から！

空腹時は胃が刺激を受けやすいので、牛乳、野菜スープ、
ヨーグルトなど胃に優しいものがおすすめです。

♪ブロッコリーと卵のスープ
ブロッコリーは電子レンジでやわらかくし、お湯を沸かしたら
ブロッコリーと溶き卵、コンソメを加えるだけ！

♪おにぎり
前日に炊いてあまったご飯は、ラップでおにぎりにして冷凍保存し
おきましょう。朝は温めるだけでOK！

(株)LEOC