



梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることもあります。1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることも心がけましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。ひまわり保育園でも、6月4日に切干大根を使ったかみかみサラダを提供しました！



6月4日は、5日の二十四節気の芒種にちなんで、季節を感じられるおやつを提供しました☆
梅雨のじめじめを吹き飛ばすキラキラしたあじさいゼリーです♪



6月10日はじゃがいも掘りでした♪
採れたての新じゃがはおやつ時間にじゃがバターにして提供しました！
みんなが一生懸命掘ったじゃがいもの味は格別だったようです★



今月の二十四節気

小暑(しょうしょ)7月7日

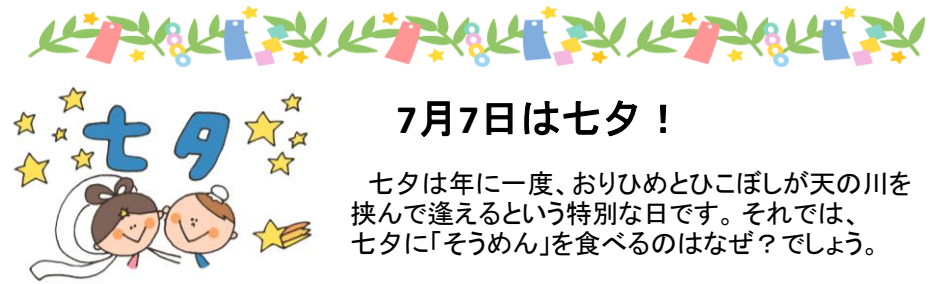
七夕が行われる7月7日および大暑までの期間。

暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。

大暑(たいしょ・だいしょ)7月22日

および立秋までの期間。

梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。大暑って文字を見ただけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。



昔は悪いことが起こらないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を7月7日に食べる習慣があったそうです。「さくべい」とは小麦粉と米粉を練って細くヒモ状のものを縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきていると言われています。他にも天の川をそうめんに見立てて食べるという説もあります。



熱中症・夏バテ対策をしましょう！

①水分をこまめに補給する

夏の初めは熱中症をおこしやすい時期であり、汗をかくと体内のビタミン、ミネラルが失われます。熱中症は炎天下の下ばかりでおこるものではなく、室内でも起こることがあります。また温度が低くても、多湿であったり、睡眠不足など体調が良くない時でも発症しやすくなるので、こまめに水分補給をすることが大切です。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。

③睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎはかえって体調を崩しやすくなります。

④1日3食、いつも以上に栄養のバランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

