



梅雨を乗り切ろう!

6月の保健行事

天候不順で、からだも調子の悪い日があるかもしれません。なんとなく「食べたくないな～」という日が増えてくる季節ではないでしょうか。

そんな時は、小さなおにぎりやそうめんなど、食べやすい形や味付けで「一口でも食べてみよう」と思える工夫が役立ちます。ただ、冷たいものは食べやすいですが、お腹を冷やさないうような常温に近いものを意識すると安心ですよ。



食欲が落ちがちなときの 食事の工夫

1. さっぱりしたメニューを取り入れる

暑い日は油っこい料理よりも酸味や出汁を効かせた料理が食べやすくなります。そうめんに刻み野菜やツナのトッピング、梅やポン酢で味付けした冷しゃぶサラダ、酢の物や浅漬けで食欲アップはいかがでしょうか。



2. 冷たすぎない冷製メニューを活用する

冷たいものは食べやすいですが、お腹を冷やさないように注意しましょう。常温くらいに冷ましたおにぎりやスープ、冷やしうどん+温かい味噌汁の組み合わせはいかがでしょうか。



3. 小分け・ワンプレートで「食べやすい」見た目に

食欲が無い時は、見た目で「食べてみようかな」と思える工夫をしてみたいかがでしょうか。おにぎりなら小さめを2~3種類、カラフルな食材(トマト・コーン・ピーマンなど)で彩よくしてみてもいいです。



4. 1日でバランスが取れば OK

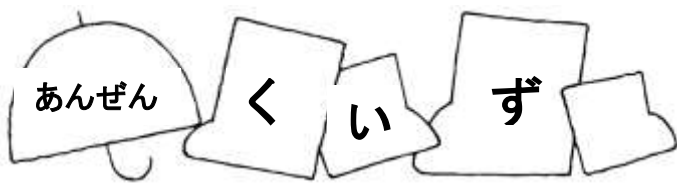
朝・昼・夜すべてで食べられなくても、1日トータルで栄養バランスを考えればいいと思います。無理に全部食べられなくても、「楽しく食べる」を大切にしましょう。



5. 水分・塩分の補給も忘れずに

食が細くなると水分も不足がちになります。お茶やみそ汁や果物などで自然と水分が取れるといいですね。

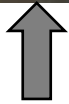




これは、WGBT(だぶるーじーびーてーい)といって、「きょうはどれくらいあつくて、きをつけたほうがいいのか」をおしえてくれるものです。おひさまのあつさだけでなく、かぜがあるか、じめじめしているかもあわせて、「からだにどれくらいあついか」をはかっています。

WGBT がみどりいろのときは、そとであそびやすいというさいんです。だいたいいろのときは、おみずをのんだりやすんだりしようというさいんです。もみいろのときは、おへやのなかですごすというさいんです。

せんせいは、みんながげんきであそべるように、いつも WGBT をみています。



くいず1. これはようちえんのどこにあるでしょうか？ ()

くいず2. このばしよで、のってはいけないのりものはどれでしょうか？ のりもののよこの()に○×をつけてください。



()



()



()



()



()

ひんと:

このばしよは、みんながとおるばしよです。

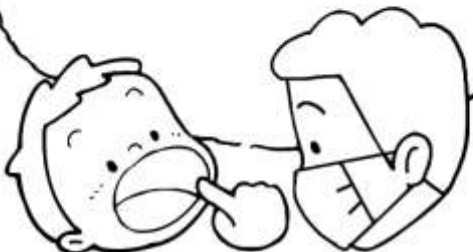
みずいろのまっとのうえは、うわぐつであるところです。

このばしよで、すぴーどをだしてのると、あるいているひとにぶっかったりして、あぶないです。

くいずのこたえは、
ほけんしまえに
あるよ!

6月4日 歯科健診についての
お願い

- ・歯磨きをして登園させてください。
- ・なるべく欠席の無いようにお願いします。



6月4日は歯科健診の後、4歳児向けの歯磨き教室があります。小野歯科医のスタッフさん(歯科医・歯科衛生士・管理栄養士など)が幼児に指導されます。同時に、小野歯科医先生による保護者様向けの講話があります。気軽に質問もできます。どの学年の保護者さまでもご参加いただけますので、ぜひご参加ください。

