

入所・進級から1か月がたちました。クラスや担任の先生が変わった新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子がうかがえます。しかし、新しい環境のストレスが現れやすいのもこの時期で、急に体調を崩してしまうお子さんもいます。十分な睡眠をとって、身体と心を休ませてあげてくださいね。さて、食育の一環として、そろそろ夏野菜の栽培を始めます。子どもたちも土や野菜の苗に触れ、植え付けから体験していきます。最近の暑すぎる気候のせいも育てるのも結構難しいですが、たくさん収穫できるといいですね！

5月5日は「こどもの日」

1948年（昭和23年）に5月5日が「こどもの日」となり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として、国民の祝日に定められました。

もともとこの日は男の子の健やかな成長を願う「端午の節句」でもあることから、柏餅（かしわもち）や粽（ちまき）を食べる食文化があります。柏餅の柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、新芽を子ども、古い葉を親に見立てて「跡継ぎが途絶えない」、「子孫繁栄」と結び付け、江戸時代から縁起の良い食べ物として食べるようになったそうです。粽は中国から端午の節句が伝来したときに一緒に伝来し、厄除けなどの力があるとされた伝統ある食べ物だそうです。

保育所では、窒息予防の観点からこのようなお餅のおやつ提供は控えておりますが、代わりにこいのぼりの形をしたかわいいクッキーを用意しますので、お楽しみに♪



水分補給はこまめに！早めに！食事もしっかり！

近年は5月でも真夏のような暑さが発生するようになりました。乳幼児は体内水分量の割合が大きく、汗もかきやすいので大人より水分補給に注意が必要です。

〈注意点〉

普段の水分補給には水や麦茶が適しています。スポーツドリンクはたくさん汗をかいたり、高熱時などに上手に活用するものとし、日常的に飲むことは糖分の摂りすぎによる肥満や虫歯、偏食につながりやすいのでお勧めできません。同じくジュースにも多量の糖分が含まれており、それを消化するために体内のビタミンが消費して夏バテを起こしやすくなり、糖尿病などの病気にもつながりかねませんので注意が必要です。



〈食事でも水分補給を〉

例えば米飯を食べるとその約6割は水分です。野菜類は全般的に水分を多く含み、熱中症予防にもよいミネラルもあります。もうすぐ旬を迎えるトマトやきゅうりは約9割が水分です。汁物を付ければさらに水分は取り入れられます。このように様々な食材を使った食事をしっかり食べることで1日に必要な水分量の半分程度を補えるといわれています。

