

## ＊給食室から＊

### 朝食を食べて熱中症を予防しよう！

時間や食欲がないからといって、朝食を食べずに出かけてしまうと、身体の水分タンクが空のまま活動することになるのでとても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく、塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がない時期ですが、意識して朝食を摂りましょう。

夏バテになる→朝食が食べれない→脱水症状や熱中症になる

### 夏バテしない身体を作るために

- \* 必要な栄養素    タンパク質（卵 肉 魚 大豆 牛乳）  
                             ビタミンC（野菜 果物）  
                             ビタミンB1（豚肉 レバー 枝豆 豆腐）  
                             ミネラル（海藻 乳製品 レバー 夏野菜）
- \* 落ちた食欲を取り戻す味付け  
                             カレー粉（スパイスで食欲増進）  
                             生姜（体内を温め風邪予防してくれます）  
                             酢やレモン（さっぱりして食べやすくなります）



## ＊保育園で人気の絵本＊ 一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

### 5才の絵本 『かたあしだちょうのエルフ』 文・絵 おのき がく

若くて強くてすばらしく大きなだちょうのエルフは、草原に住む動物の子どもたちの人気者でした。ところが、ある日、子どもたちを守るためにライオンと戦って、大切な片足を失くしてしまいます。はじめのうちこそみんな心配して、食べ物を届けてくれたりしましたが、日がたつにつれてなんとなく忘れられていき、エルフはひとりぼっちになりました。そんなとき、今度はくろひょうがおそってきたのです。エルフは、にげおくれた子どもたちを背中にのせると、最後の力をふりしぼり、くろひょうに戦いをいどみました。この絵本はアフリカの草原にたつ1本の木の写真からイメージされたという、動物たちの世界。その中に生きるエルフとなかまたちの物語が、うすい茶色と黒を基調にした木版画で、生き生きと力強く描かれ、本当のやさしさとは何かを訴えかけてきます。



## ＊育児で大切なこと＊ 5歳児 『自分で考えてやりたい』



2, 3歳の第一反抗期と10歳頃からの第二反抗期の間に位置するため、5歳ごろに訪れる反抗期は「中間反抗期」と呼ばれています。

5歳児は理解力や思考力がつき何でも「自分でやりたい」気持ちが強くなる時期です。

大人の都合を押し付けたり、矛盾したことを言ってしまうと、子どもなりの理屈で言いかけたり無視をしたりと反抗することがあるでしょう。この時期には小さな子ども扱いをするのではなく、一人の人間として尊重するような関わりが大切になってきます。・命令形ではなく「～してくれる？」とお願いする言い方にしてみる・頭ごなしに叱るのではなく冷静に理由を説明する・「～されると悲しい（痛い）よ」と相手の気持ちを伝えるなどが、接し方のポイントです。