



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



蒸し暑い日も増えてきましたね。晴れた日には、外で過ごす時間を無理のない程度に少しずつ増やし、夏の暑さに負けない体づくりを意識していきたいです。水分補給、食事摂取も大切です！



## 朝ごはんは1日のエネルギー源です

私たちの脳は、眠っている間にもエネルギーを消費しています。1日のはじめに、朝食からエネルギーを補給することは重要な事です。園生活でも、午前中は製作など集中する時間や体を動かす時間など、脳も体もたくさんのエネルギーを必要としています。朝ごはんを食べると認識力や注意力のレベルも上昇し、しっかり体温が上昇するので踏ん張りがきき、体の動きもスムーズになります。(ケガ予防のためにも大切です！)

### 朝ごはんを食べて脳にスイッチオン！

参考: 保育園の食事&健康だより(芽ばえ社)



**感覚器官がウォーミングアップ！  
脳と体が目覚めます。**

## 水筒きれいに使えていますか？



気温や湿度も高くなり、食中毒多発時期になりました。普段使用する水筒(ペットボトル)きれいに使用できていますか？水筒の中身は水(お茶)なので、菌の繁殖もないだろう…とさっと水洗いのみで片付けてしまいたくなりますが…。パッキン部分の汚れは菌のエサとなりますし、気づいたら…なんだか少しヌメリを感じる(菌の増殖)ことも！取り外せる部品は、外して洗浄し、専用のスポンジや洗剤で洗う事をおすすめします。保管する場合は、しっかり乾燥させることも大切です。

水筒を持って外出することも多くなる季節ですね。ふだん、お子さんはどのように水筒(ペットボトル)を飲んでいますか？大人のように上手に飲めない子どもは、飲み口をくわえるように飲んだ場合、口の中の食べカスや雑菌が水筒内へ入ることがあります。まだ上手に飲めない間は、コップへ注ぐ方法で対応できると水筒内をきれいに保つことができます。



飲み口をくわえる飲み方



上唇は触れるようにつける