



新田こばと園 2025 年 7 月号

日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



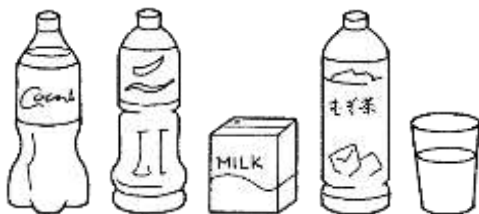
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



今月の食育活動

- 世界の料理 ～台湾～（全クラス）
- すいかくんがね…（もも組）
- 玉ねぎの皮むき（ばら組）
- たたききゅうり（ひまわり組）
- 夏のおたのしみ会
カレーライス作り（ゆり組）



食育活動報告



～はっきよい畑場所～ もも組(1歳児)

テケテンテン♪野菜たちの大相撲がはじまります。それぞれ野菜たちの持ち味が上手く描かれていて、相撲の取組の中で玉ねぎの皮がむけたり、きゅうりのイボイボがいたかったり、楽しい内容の絵本です。たまね錦、なすび里、だいこの嵐…畑でとれた力士たちが大奮闘。結びの一番は両横綱の手に汗にぎる大相撲。さて、軍配は！？

絵本から楽しんでいた子ども達。目の前で、絵本にでてくる野菜や果物を切ってみせたり、匂いを嗅いだりと、一人ひとりが十分に食材に触れ、とてもいい活動になりました。



～そら豆のさやとり～ ばら組(2歳児)

絵本“そらまめくんのベット”を読んだ時、「本当にフカフカのベットなの？」「さわってみたい！」という子ども達の声を受けて、みんなで調べてみました。様々な種類の豆と比べながら、「そらまめくんのベットはフカフカだ～！大きいね♪」と子ども達同士で話す様子も見られ、楽しい活動になりました。



～紫キャベツの色水あそび～ ゆい組(5歳児)

紫キャベツの色水遊びをしました。緑色のキャベツと紫色のキャベツを比べてみたり、レモン汁やこんにゃくの汁を加えて、色の変化を楽しみました。6月のお誕生会で登場する“あじさいスープ”にも紫キャベツが入ることを伝え、期待する姿がみられました。



～赤しそジュース作り～ すみれ組(4歳児)

絵本“ピヨピヨおばあちゃんのうち”を読むことで、期待が膨らみ、楽しみにしていた子ども達。ちぎって、匂いを嗅いだり、煮ることで葉の色が変化すること、お酢を加えることで鮮やかな赤に変化するところに気づいている様子でした。その場ですぐに乾杯し、「いいにおいだね」「きれい」と喜んでいました。味の好みは分かれましたが、それもまた、よい経験になりました。

