



平成 28 年度 8 月発行 No.11

立秋を迎え暦のうえでは秋になりましたが、しばらくは暑さとの付き合いが続きそうですね。

暑い時期に気を配りたいのが水分補給。乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていき、不足すると夏バテや便秘などの不調が現れます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むといいようです。

まだまだ夏風邪に気を付けたい時期。遊び疲れたときや体力が落ちているときは無理をせず、睡眠・栄養のある食事や水分をとるよう心がけたいですね。気を付けていても体調を崩す時も。困ったときはすずらんルームに連絡を頂けたらと思います。常時保育士が待機しています。



### 冷たい物の食べすぎに注意

暑い日が続くと冷たい物が美味しく感じられますよね。しかし、冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまいます。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして内臓や体全体を冷やさないように心がけたいですね。



すずらんルーム 0967-34-902

### 鼻の日



8=「は」7=「な」のごろ合わせて、8月7日は「鼻の日」です。鼻は呼吸をするときに、ほこりや菌などが入らないようにするフィルターの役割を果たします。また、においをかいだり発音をするときの手助けをしたりなど、いろいろな働きがあります。鼻の役割を知り、日ごろから健康に気をつけて生活したいですね。

### 甘酒とヨーグルトのゼリー



#### — 材料 —

- 甘酒…100cc
- ヨーグルト（加糖タイプ）…100g
- ゼラチン…5g
- お好みのフルーツ缶…100g

#### — 作り方 —

- ① ゼラチンを大さじ2の水でふやかします。
- ② フルーツ缶のフルーツを水切りして液を流しいれる容器に並べます。
- ③ 甘酒を鍋に入れ沸騰しない程度に温め火を止めヨーグルトを入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③の液体に①のゼラチンを加えてよく混ぜます。
- ⑤ ④の液体を②の容器に静かに流し込み、1時間ほど冷蔵庫で冷やし固めましたら完成です。



※別名『飲む点滴』とも言われる甘酒は、アミノ酸が豊富で暑い夏にピッタリの飲み物です。今回は食べやすいよう、ヨーグルトと果物をあわせたゼリーにしてみました。