

8月の給食だよ

親隣館保育園 R7. 野島 未来

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。子どものペースを考えたが、体調管理をバガけましょう。
5月に植えた野菜の苗もすくすく育ち収穫の時を迎え何回か子どもたちが給食室に持ってきてくれています。苦手の野菜も、自分たちで育てると格別のおいしいようです！

食事と生活習慣で 夏バテ予防

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。

① 栄養バランスの良い食事
たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう!! 夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

② 不足しがちな水分をしっかり補給
「早め、こまめ」な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③ 睡眠の質
気温・湿度が高く寝苦しい日にはエアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中がけ続けず、1~2時間スリッチが切れるようにし、扇風機は体に直接風が当たらないように工夫してください!

④ 適度な運動
人は発汗で体温調節をしている為、汗をかき能力も夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

魔法5 スモールステップ

「一口だけ野菜を食べてみる?」
「半分だけ食べてみようか!」
でいい目標を設定し、成功の体験を「できる」気持ちが高まる。

野菜嫌いを克服!! 5つの魔法の声かけ

8月31日はやさいの日です。お子様がお苦手の食べ物を目の前にした時、「自分は食べられる、できる!」という気持ちは自己効力感と呼ばれこれは行動科学の概念の一つです。

魔法1 過去の成功体験

「この前は食べられたよね!!」
「保育園で食べられて、聞いてよ!!」

以前に自分自身ができたことを思い出すことでチャレンジしてみようという気持ちが高まる。

魔法2 目標設定

「どのくらい食べられるかな?」
「スプーン何杯なら食べられそう?」
どのくらい食べることが出来るか、子どもが掲げる目標を引き出し、提供、達成感につながる。

魔法3 モデリング

「とってもおいしいよ」
(家族も美味しく野菜を食べる)
周囲の人、特に自分が親しみをもっている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する。

魔法4 言語的説得

「○○ちゃんなら食べられるよ!」
「大丈夫だよ! 食べてみよ!」
自分に能力があることや、達成の可能性があると繰り返し成得る