

みなと通信



(有)ミナト交通

でいサービスみなと（放課後デイ）

神栖市土合南 2-1-21-1

電話：0479-48-0300

FAX：0479-48-5187

R,7,6.1

でいサービス
みなと



1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。関東では6月上旬に梅雨入り予想がされています。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では肌寒い日もあります。朝の気温と、日中の気温では気温差もあり、難しいとは思いますが、軽く羽織る服などを準備し、風邪を引かないようにしましょう。

5月活動の様子



今からはじめよう！食事で出来る夏バテ対策

1 たんぱく質

気温が暑くなると食べるものもさっぱりとした食事で済ませてしまいたんぱく質が不足しがち…。たんぱく質は骨や血液、筋肉など体を作るものになるため、1食につき1品は取り入れるようにしましょう！



2 ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える働きに加え、疲労回復の効果に期待があります。ねぎ類やニラ、にんにくに含まれるアリシンと呼ばれる香り成分と一緒に食べるとより効果がアップします。



3 ミネラル

汗をかくと、汗と共にミネラルも体から失われてしまいます。ミネラルが不足してしまうと筋力低下や脱力感、食欲不振にも繋がってしまうため、しっかりと取り入れていきましょう。



4 ビタミンC

体の免疫機能を高めるだけでなく、疲労回復やストレスへの抵抗力を高める働きがあります。日頃から積極的に取り入れていきましょう。



参考文献：脱水症・熱中症・熱射病を予防するには / サワイ健康推進課

5月のみなとっ子の活動は、体を動かす！縄跳びに、おしりフリフリ競争。中庭でシャトルラン。曇り続きで、中々、お外に出れない日もありましたが、室内でも、中庭でも体をたくさん動かしました！
6月は梅雨入り。。。どんな楽しい活動をしようか、考えていきたいと思えます😊

6月の行事

・あじさい見学