



暑い日が続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節は夏バテや熱中症にも気を付けなければなりません。こまめな水分補給をし、元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。早寝早起き朝ごはん、体のリズムを整え元気に夏を乗り切りたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント！

な んでも食べて夏バテ知らず
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに…
 冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

の むなら、麦茶か水、牛乳を…
水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。



し ほう、塩のとりすぎに注意！
スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう
 よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食
朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



夏野菜はおいしい～♡

プランターや畑で育った野菜に気づいた子どもたちは楽しみながら収穫をしています。特にきゅうり・ミニトマト・ピーマンが大収穫。園長先生に切ってもらい塩を振りかけたきゅうりも大好評。採れたては本当においしい！今年は小玉のすいかもすくすく成長し、まずは以上児さんがおいしくいただきました。次は未満児さんですね。色とりどりのネットの中で大きくなっていくすいか、収穫が楽しみです。採れた夏野菜を使い、以上児さんはピザを作りましたよ。自分で作るピザは格別で大喜びで食べていました。おいしかったね！

火曜日と金曜日に、玄関に給食の展示をしているのはご存じですか。ある日、お迎えのときに「あれ、展示してないね、今日火曜日だよ」の声が…なんとその日の給食室は大忙しで、手が回らなかったのです。

展示食を毎回見てくれるおうちの方。子どもたちはどんな給食を食べているのかと楽しみに見ていた



だいていることを知り、嬉しくなりました。

