



梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番！ですね。  
花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。  
夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びのあとは、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。

### 夏を元気に過ごすポイント

な

#### んでも食べて夏ばて知らず

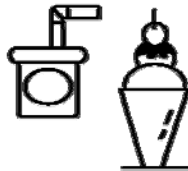


インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

っ

#### めたいものは、ほどほどに…

冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂り過ぎになるものもあります。



の

#### むなら、麦茶か水、牛乳を…

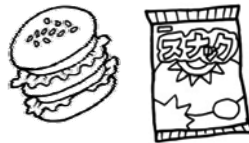


水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し

#### ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファー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



よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。

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

### ★ 旬を味わおう ★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、様々な技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物が一番美味しい時期。それだけでなく、他の時期の同じ野菜に比べ栄養価が高く、安価で手に入れやすいということも旬の特徴です。給食でも、なるべく旬のものを取り入れられるよう心がけています。

### ☆☆夏の野菜☆☆

なす  
かぼちゃ  
おくら  
枝豆  
ピーマン  
レタス  
トマト  
きゅうり  
とうもろこし  
とうがん  
すいか  
メロン…



夏野菜は体の余分な熱を取るものが多くあり、夏バテ予防にもなります。

園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実りました。きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど、出来た野菜は給食や調理保育で使って食べています。育てて食べるところまでの流れを経験することができています。



## お手伝いできるもん♪

保育園での様子を見ていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、出来ることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてください。子どもたちは思った以上に上手くできるものです。

### お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備を手伝う年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

〈3歳児〉お箸やお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳

〈4歳児〉自分の分の食事の盛りつけ

〈5歳児〉家族みんなの盛りつけと配膳

★園でも、はな組さんからお当番活動で、盛りつけや配膳を行っています。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



## トマトゼリー作り

ことい組さん

菜園活動で穫れたミニトマトを使ってゼリー作りをしました。栄養士がミニトマトを湯むきするところを見せると「すごい!」「ぶどうみたい!」と大興奮。普段はトマトが苦手なお友だちも「これはおいしい」と目をきらきらさせていたそうです。



## とうもろこしの皮むき

つき組さん  
はな組さん

その日の朝に穫れたて、地場産トウモロコシの皮むきをお願いしました。初めての経験だったお友だちもいたようで、芋虫に驚いたり、ベトベトしたひげに苦戦したり。。。いつもは給食の先生がやってくれてるんだよ!と言われじゃあ頑張る!と最後まで頑張ってくれたそうです。虫がいる野菜はおいしい証拠です。おやつのに試食すると、「おいしい!」「ぼくたちがむいたんだよ!」と得意げでした。



## 梅ジュースを試食!

つき組さん  
はな組さん

6月につき組さんが作ってくれた梅ジュースがいよいよ完成しました!砂糖が徐々に溶けていく様子を何度も確認して「まだなの?」待ち遠しくしていましたね。

飲んでみると「りんごよりもちょっと酸っぱくて、グレープフルーツよりは酸っぱくない」「ぶどうみたいな味だね」「少し苦い…」と子どもたちの敏感な舌はいろいろな味を感じる事が出来たようです。梅の実には給食室で砂糖と煮込んで梅ジャムをつくり、午後のおやつの人に全員で試食しました。

## お好み焼き作り

つき組さん

15日につき組さんでお好み焼き作りをしました!今回は2回目の調理保育と言うことで、本格的に包丁の練習をしました!4種類もの具を包丁を使って切りました。コロコロ転がってしまうウインナーや、固いにんじん、細くて細かい小ネギ、3枚ぐらい重ねて切ることに挑戦したきやべつ…慣れないながらもみんな集中して切ることが出来ました!具がたっぷり入ったお好み焼きははな組さんにもおすそわけし、とても喜んでいました。

