

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でもあります。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。
食事面では、食欲が落ちてしまいがちですが、そんなときこそバランスの良い食事を意識して暑さに負けない体作りをしていきましょう。酸味をかかせた物やカレー粉など香辛料を使った食べものは、食欲を増進させてくれるので暑い日におすすめです♪



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

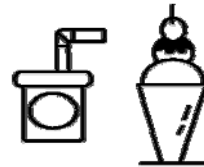


インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

つ

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…



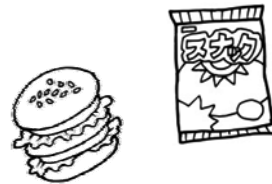
イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかりとることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。

また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。

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う。



ことり組さん ペットボトルピザ作り

朝、トマトを収穫するところから調理保育がスタート



ペットボトルに材料を入れて良く振ります！！



生地を寝かせている間、収穫したトマトの湯むきをします！皮がチュるっとむけて、少しびっくりしました



オーブンで焼いて完成です♪普段は食べられない野菜も、自分で作ったせいのかたくさん食べられました。



出来上がった生地を丸め、伸ばして丸い形にしていけます。ピザソース、チーズ、いろいろな夏野菜、そして穫れたてトマトをトッピングです。



発酵が終了した生地はペットボトルの口から勢いよく飛び出します



つき組さん ゼリーポンチ、きゅうりの味噌漬け作り

棒寒天を使った寒天ゼリー作りです！この固い棒寒天を水でふやかしてちぎっていきます。



「海の匂いがする～！！」



ちぎった寒天を煮溶かしていきます。



「溶けてなくなった！」

寒天に味を付けます。1つはつき組さんが作った梅ジュースシロップ味です♪



固まったゼリーを★や♥の形など様々な型で抜いていきます。最後に、器にジュースを入れたら完成です♪



ゼリーが固まるのを待つ間、包丁で朝穫れたきゅうりを切っていきます。



子ども達のリクエストに応じて、味噌漬けを作りました



調理保育の最後にはトウモロコシの皮むきもお願いしました！盛りだくさんな内容でしたが、最後まで楽しく取り組むことが出来ました♪



7月13日の給食ブログにことり組さんの調理保育の様子、15日につき組さんの様子を写真付きで紹介しています♪