

毎日暑い日が続き、いよいよ夏本番の天気になってきました。夏は花火や夏祭り、プール…と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…

冷たいものを摂りすぎると、内臓が冷えて身体がだるくなってしまうので注意が必要です。



の

むなら、麦茶か水、牛乳を…

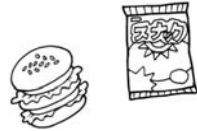


イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。

し

ぼう、塩の摂りすぎに注意！

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、腸の運動を活性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

今回の調理保育では、菜園で育てたミニトマトを使用しました！



トマトは湯むきをして、ピザのトッピングにしました。

ペットボトルを振って生地を作りました！



色々な具を、自分流にトッピングしました。



焼き上がったピザに歓声が上がりました！味も美味しかったそうです。



発酵が終わった生地は、ふたを開けると飛び出します！



つき組さん やきそば・スイカジュース作り



焼きそばは大きなホットプレートで作ります。良い匂いがしてきて「早く食べたい～！！」という声が上がりました。

今回も包丁を使って作業しました。やるたびにどんどん上達していきます！



みんなのアイデアを合わせて、スイカジュース作りをしました！



お当番さんに調理保育の感想を発表してもらいました！



焼きそばもジュースも大満足の出来でした！

大玉スイカを丸ごとくりぬいて作る迫力満点のジュースです。

調理保育の様子は、当日の給食ブログでも写真付きで紹介しています(ことり組12日、つき組14日)。7月は他にも6日にうさぎ組で『とうもろこしの皮むき』、20日につき組さんとはな組さんで『芋餅作り』、25日につき組で『とうもろこしの皮むき』を行い、その様子も給食ブログで紹介しています。