

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
- つ
- の
- し
- よ
- く
- じ

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。

めたいものは、ほどほどに…
 冷たいものを摂りすぎると、内蔵が冷えて身体がだるくなってしまう。アイスやジュースも食べ過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。

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。

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。

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。

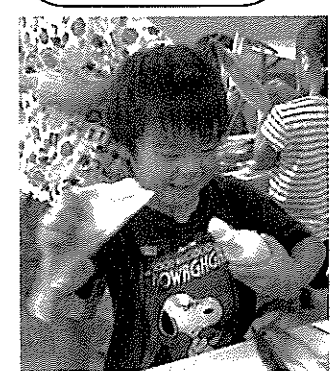
だもの、やさいを食べましょう
 体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富に含まれています。

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。

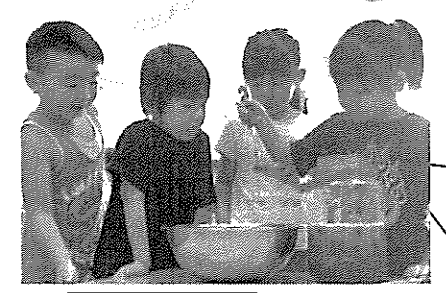
つき組・はな組 トウモロコシの皮むき



皮むきをお手伝いしてもらいました。子どもたちにとっては意外と力のいる作業です。むきたてのトウモロコシは甘くてとてもおいしいです。



梅ジュースが完成しました



砂糖と梅だけで、こんなに水が出てジュースになりました。子ども達に梅を取り出すお手伝いをしてもらいました。

梅ジュースは大好評でした。取り出した梅も、給食室でジャムにして、はな組とつき組のおやつで食べました。

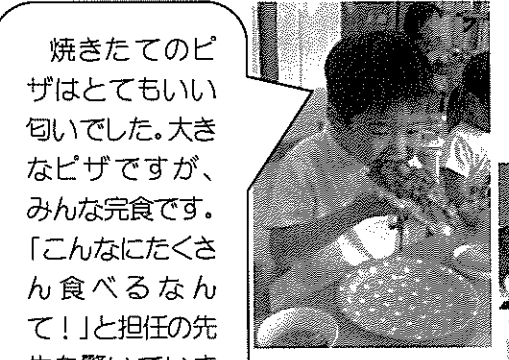


ことり組さん ペットボトルピザづくり



自分たちで育てたトマトを使いました。

トマトは湯むきました。皮がつるとむけるのが楽しかったです。



焼きたてのピザはとてもいい匂いでした。大きなピザですが、みんな完食です。「こんなにたくさん食べるなんて！」と担任の先生も驚いていました。



ピザの生地はペットボトルで作ります。



生地を伸ばして、ピザソースや野菜を飾りつけました。

