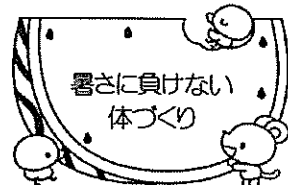
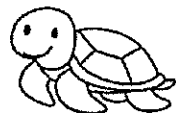




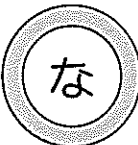
～あおぞら保育園～  
2020年8月



長かった梅雨がもうすぐ明けて、いよいよ夏本番です。夏は体力の消耗が激しい季節です。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。酸味をかかせたもの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。



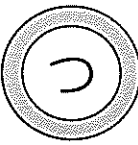
## 夏を元気に過ごすポイント



### んでも食べて夏バテ知らず

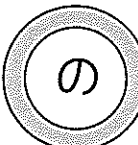
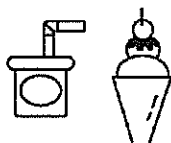


インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。



### めたいものは、ほどほどに...

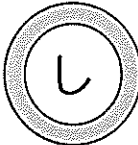
冷たいものを摂りすぎると、内臓が冷えて身体がだるくなってしまいます。アイスやジュースも食べ過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。



### むなら、麦茶か水、牛乳を...

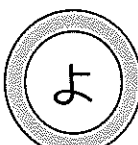
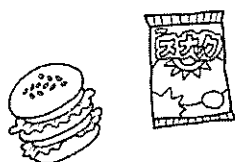


イオン水などを積極的に摂る必要はありません。毎日の3食の食事をしっかり摂ることで、体に必要な塩分は十分に補給できます。また、牛乳はミネラル分がバランス良く入っているので、水分・ミネラル分補給には最適です。



### ぼう、塩の摂りすぎに注意!

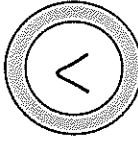
スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



### 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。



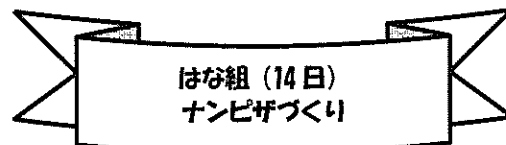
### だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発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

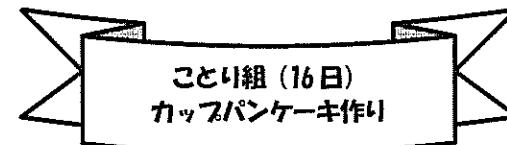
朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



ペットボトルで作るナンピザです！音楽に合わせてペットボトルを振って生地を作ります。トッピングは、子どもたちが料理用のナイフを使って切りました。



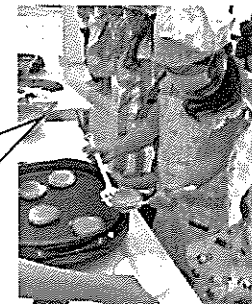
本物の包丁と同じように、緊張しながら作業しました。



ホールで行う初めての調理保育です。パンケーキを焼き、カップにフルーツやクリームと一緒に飾りました。



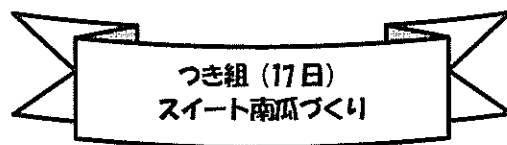
お友だちと協力しながら、生地を作りました。



焼ける様子を見ながら「いい匂い!」「早く食べたい!」と話していました。



自分のお好みにフルーツやクリームをトッピングしました♪



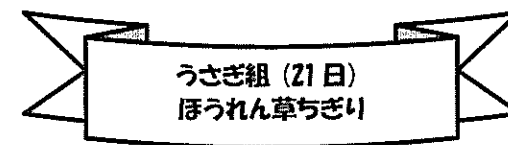
菜園で育てていたかぼちゃを収穫しました。小さいけれど、味も見た目も立派でした。穫れたかぼちゃを使い、おやつ作りをしました。



受粉が難しかったですが、2つも収穫することができました。



潰したり、混ぜたりする作業を、子どもたちに手伝ってもらいました。



ほうれん草ちぎりのお手伝いをしてもらいました。初めての挑戦でしたが、子どもたちはとても楽しそうに取り組んでいました。ちぎった葉っぱの形を「車の形」「〇〇先生のお家!」など、身近なものに見立てて楽しんでいました。

