きゅうしょくだより

～あおぞら保育園～
2022.7.1

7月号

今月の目標
暑さに負けない
体力づくり

ジメジメとした梅雨があっという間に終わり、いよいよ夏の到来！急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
しっかり水分補給をし、規則正しい生活リズムを心がけて暑い夏を乗り越えましょう。また園では水遊びが始まります。体力を消耗しないように朝食をしっかり食べてから登園しましょう。

旬の野菜を沢山食べよう!!

今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜は通年食べる事が出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給出来るのが夏野菜の長所です。

夏バテしない 5つのポイント

★早寝早起き
★栄養バランスの良い食事
★適度に身体を動かす
★こまめに水分補給
★しっかり睡眠

～ 旬の食材 ～

★きゅうり・なす……身体を冷やす効果があります。余分な水分を排出する利尿作用もあります。
★トマト……βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けをした肌を回復させる効果があります。
★えだまめ……ビタミンB1やビタミンC・カリウムが豊富で夏バテ防止に役立ちます。
★うなぎ・あなご……ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。

～水分補給のポイント～

★のどが乾いていなくても、時間を決めて水分補給をしましょう。
★一度にたくさん飲まず、少しずつ含んでゆっくりと飲みましょう。
★清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

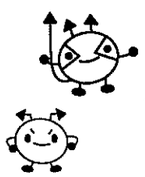
土用の丑の日　7月23日

土用の丑の日は「暑い時期を乗り越える」という意味で、うなぎを食べる習慣があります。ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけて夏バテ防止効果だけではなく喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

また、**「う」**が付く物を食べると夏負けいしないという言い伝えがあります。**うどん・梅干し・瓜(きゅうり・ゴーヤ・すいか等)**など、暑い日でも食べやすいものが多いので、工夫していろいろな料理に使ってみると良いですね。

ペットボトルの飲み残しに注意!!

手軽に水分補給のできるペットボトル飲料ですが、口につけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増え時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。また、何日も放っておいたペットボトルが爆発することもあり、特にこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、全ての菌が増えていくわけではありませんが注意した方が良いのは確かです。きちんと気をつければ便利でおいしいペットボトル飲料なので、上手に飲むように心掛けましょう。

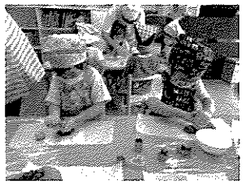


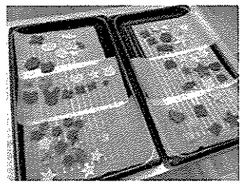
はな組調理保育

はな組さんは待望の調理保育、「クッキー作り」を行いました。今回はプレーンとココア味の二種類です。クッキー生地は給食室で用意し、クラスで型抜きをしました。ほし型、ハート型、はな型など形や大きさの種類がたくさんある中から好きな物を選びました。プレーンとココアの二種類をそれぞれ作るお友だち、二種類を重ねたり、混ぜてマーブルにしているお友だちもいました。二種類を重ねてから型を抜くという方法は、考えたことがありませんでした。子どもの発想力は無限ですね。大きさや形をそろえたいお友だちや、いろいろな型を使いたいお友だち。楽しみながら工夫して、かわいいクッキーができあがりました。

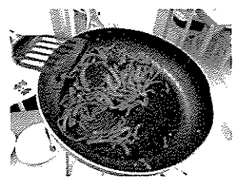
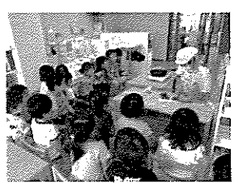
「みてみて～重ねて型抜いたらこんなふうになった～」と、お店屋さんのクッキーの様にきれいに型を抜くことができました。

「厚みをそろえると焼き上がりがきれいになるよ」と伝えると、平らになるように、上から力強く押していました。





「くまの型持ってる人～？次貸して！」と言葉で伝えて、順番に使いたい型を使えていましたよ。みんなの真剣な表情がうれしいです。

ことり組ミニ調理保育

ことり組で育てているピーマンが２個、初めて収穫できました。とても大きくておいしそうなピーマンで、担任がクラスで調理しました。バターじょうゆ味にしたところ、苦みがごまかされて、苦手なお友だちもいっしょに食べられました。目の前で調理をするとおいしさがアップします。これからまだまだ収穫できそうです。いろいろな調理方法で楽しむ予定です♪