



きゅうしょくだより

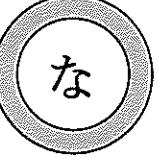
～あおぞら保育園～
2022年8月1日

暑さも日々増していき、夏本番となりました。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・睡眠を心かけてください。食事面では、食欲が落ちてしまいかでですが、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。酸味をき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。



9月から卵を使用します。

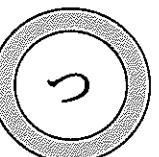
夏を元気に過ごすポイント



んでも食べて夏バテ知らず

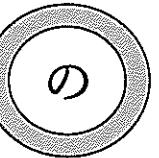
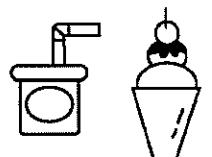


インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心掛けましょう。



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います。アイスの食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎは糖分の摂り過ぎになるので注意が必要です。



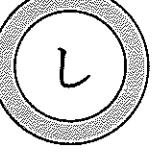
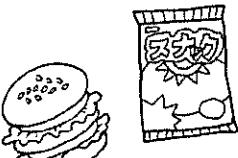
むなら、麦茶か水、牛乳を…

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と摂ることで、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。

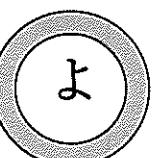
ぼう、塩の摂りすぎに注意！

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。



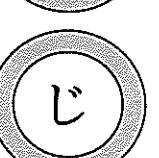
くかんで食べましょう

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。



ことり組
おにぎり・味噌汁作り



ことり組では初めての調理保育を行いました。お米を研ぎクラスでご飯を炊き、かたいお米がワワワなご飯に炊けることを実感しました。おにぎりの具は鶏そぼろとおかかチーズから選びました。初めてのおにぎり作りは熱さとのたたかいになりましたが、上手に丸おにぎりを作ることができました。三角ににぎれるお友だちもいました。味噌汁は煮干しの頭を取って出汁から取る体験をしました。小さな煮干しの頭を指先を使って上手にポキっと取ることができました。小松菜の葉っぱちぎりもしましたよ。出汁から取った味噌汁は格別でした。



つき組
ピザ作り



つき組で育てているなすを使用したピザ作りを行いました。今回は朝穫れたてなすのほかにも夏野菜の赤、黄色パプリカ、蒸かしたかぼちゃと、ウインナーを包丁で切りました。包丁を持たない方の手はネコの手で、という約束を守りしっかり包丁を持つことができました。手作りの生地を平らになるように真剣な表情で伸ばして、ソースはトマトソースとホワイトソースから選びますが、両方塗るお友だちもいました。炒めた具とコーンとチーズをのせて焼けばでき上がりです。なすが苦手なお友だちも、自分の好きな味で挑戦できました。手作りのピザの味は最高でした。



夏を楽しむ会



夏を楽しむ会では今年もすいか割りを楽しみました。給食は焼きそば、塩レモン唐揚げとお祭りらしいメニューにしました。おやつはかき氷で味は二種類、いちご味と日向夏味から選びました。天然色素の優しい味のシロップです。やっぱり人気はいちご味でした。フワフワのかき氷を楽しみました。「やっぱり夏はかき氷だよね」という声が聞こえました。

