

~あおぞら保育園~  
2023.7.1

ジメジメとした梅雨がまだ続いている。この時期は気候の変化を大きく感じる時期です。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と食べてから登園しましょう。



## 旬の野菜を沢山食べよう!!

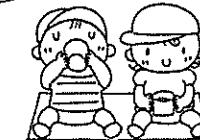
今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜は通年食べる事ができますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の良いところです。

### ～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。



### ペットボトルの飲み残しに注意!!

手軽に水分補給が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。きちんと気をつけければ便利でおいしいペットボトル飲料です。上手に飲むように心掛けましょう。



はな組になってから初めての調理保育は、フルーツをたくさんのせたパンケーキを作りました。工程3種類です。①パンケーキを焼く。②フルーツを切る。③デコレーションをする。とやることがたくさんありました。工程ごとにひとつひとつ説明をしましたが、毎回真剣に話を聞いてくれました。フライ返しを使いパンケーキをひっくり返す作業は難易度が高かったですがみんな大成功でした。最後にデコレーションです。フルーツはバナナ、みかん、桃の3種類です。顔にしてみたり、ケーキ屋さんの様にクリームの上にフルーツをのせるお友だちもいました。子どもの発想力は無限ですね。楽しみながら工夫して、かわいいフルーツパンケーキができあがりました。



きれいなまる型に焼けるかな～とやけどに気を付けながらホットプレートに生地をのせます。



丁寧にクリームを塗って、それからフルーツをのせます。クリームが苦手なお友だちも少し食べてみたい！とチャレンジしていました。そして食べることができて自信につながりました。これが調理保育マジックです。



フルーツを食事用ナイフで切ります。食事用ナイフと言ってもぶつかればケガをします。反対の手はねこの手で緊張感を持ちながら切りました。

みんな上手にできました。大成功です！！



### ことり組 たまねぎの皮むき

ことり組でたまねぎの皮むきのお手伝いをしてくれました。この日はことり組の保育参加の前日です。お父さん、お母さんに食べてもらうために明日のために心を込めてむきました。ぺんぎん組のときから何回もむいているので、スルスルとむくことができます。「上の部分のとんがりぼうしからむいていくとむきやすいよ」と説明すると「むきやすい～」と言ってくれました。「白くてツルツルで気持ちいい」と皮をむいた後のたまねぎの感触を確かめています。

