



梅雨明け後からは、毎日暑く、夏本番！ですね。

花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。

夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけて、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。

夏を元気に過ごすポイント

な

んでも食べて夏ばて知らず



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。

つ

めたいものは、ほどほどに…

冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂り過ぎになるものもあります。



の

むなら、麦茶か水、牛乳を…

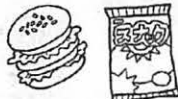


水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し

ぼう、塩のとりすぎに注意！

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。



よ

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。

く

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。



じ

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。

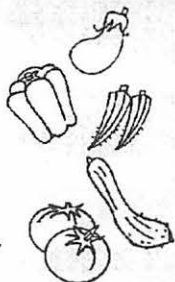
★ 旬を味わおう ★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、様々な技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物が一番美味しい時期。便利になっただけでも、旬の味も知ってほしいです。

給食でも、なるべく旬のものを取り入れられるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

- なす
- かぼちゃ
- おくら
- 枝豆
- ピーマン
- レタス
- トマト
- きゅうり
- とうもろこし
- とうがん
- すいか
- メロン…



夏野菜は体の余分な熱を取るものが多くあり、夏バテ予防にもなります。

園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実りました。きゅうり、ゴーヤ、トマト、なす、ピーマンは、給食や調理保育で使っています。育てて食べる場所までの流れを経験することができています。



お手伝いできるもん!

保育園での様子を見てみると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、出来ることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてください。子どもたちは思った以上に上手にできるものです。

お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備を手伝う年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
〈3歳児〉お箸やお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
〈4歳児〉自分の分の食事の盛りつけ
〈5歳児〉家族みんなの盛りつけと配膳
★園でも、お当番活動で、盛りつけや配膳を行っています。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味噌汁



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



たまごボーロ作り

先月8日にばんだ組さんが初めての調理保育をしました。材料は片栗粉、たまご、スキムミルク、砂糖だけです。材料を混ぜ、ちょうど良い硬さになった生地を、みんなで丸めました。市販のたまごボーロを見本にしなが、ポロポロと崩れてしまう生地に悪戦苦闘しながらも頑張りました。小さいボーロをいっぱい作るお友だちがいたり、長細い形にしてみたり…と思いのボーロができました。「これはらいおん組の〇〇くんにあげるの(〇〇)」と特大のボーロを作っている女の子も、みんなで丸めたものを給食室のオープンで焼いて完成です！出来上がったものは「おいしい！！！」と喜んでくれました。調理保育の後ばんだ組のお友達とすれ違つと、「教えてくれてありがとう。」と嬉しい言葉をかけてくれました。ばんだ組さんでは7月からラップおにぎりも取り入れています。

夏野菜グラタン作り

25日はらいおん組さんでの調理保育でした。今回は畑で採れたじゃがいも、トマト、なす、ピーマン、テラスで採れたゴーヤを使ったグラタン作りです。まず始めに、ホワイトソースのもととなるルゥを作りました。バターと小麦粉を炒めて出てくる香りを嗅いで「いい匂い〜」と反応していました。次は野菜切りです。包丁は何度も使っているので「左手は猫の手」ルールはばっちりです。今回は初めてピーラーを使った皮むきにも挑戦しました。するすると薄く向ける皮に「すごい！！」と少し驚いていました。みんなが切ってくれた野菜をホットプレートで炒め、同時にホワイトソースを仕上げました。今回の調理保育のメインイベントは盛り付けです。一人分ずつ配ったアルミカップに、切った野菜を好きなように盛り付けていきます。大好きなチーズを貝が見えなくなるほど飾ってみたり、ゴーヤがもりもりになっていたり！赤・緑と彩りも鮮やかなグラタンが完成しました。ばんだ組さんとくま組さんにもおすそ分けしました。貝沢山で大盛りのグラタンでしたが残さず食べていました。調理保育の様子は当日のブログにも載っています。

Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like 流しそうめん, フルコキ屋, タコライス, etc.

Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like 溶きうどん, ロールパン, ごはん, etc.

9月の予定 1日: 夏を楽しむ会(流しそうめん) 28日お誕生会

<平均摂取量>*3歳未満児:562kcal *3歳以上児:606kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります