



令和7年度
のとじま幼保園



これからだんだんと暑さが厳しくなってきますね。暑いとジュースなどの嗜好飲料やアイスなどを食べることが増えます。糖分の摂り過ぎには注意しましょう。

夏野菜からの水分量を増やすなど意識して、夏バテや熱中症予防をしていきましょう。

今月はピザトーストクッキングをしたいと思います。のとじま農園で育てた夏野菜を使って作ってみます。

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。



食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと、食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となるので、気をつけましょう。



七夕のそうめん



7月7日の七夕はそうめんの日でもあり、天の川に見立てたそうめんは行事食にぴったりです。もとは中国の索餅という菓자에由来し、無病息災の願いが込められています。

夏も規則正しい生活リズムを

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると、生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活リズムを守りましょう。



《6月の梅干しクッキングの様子です》

ばら組の子ども達は、梅のへたを楊枝でていねいに1個1個取り、きれいに梅のへたが取れると「おいしい梅干しになりますように」と可愛くお願いし、みんなで作る喜びを味わいました。



梅のへた、発見！

おいしい梅干しになあれ～

