



きゅうしょくだより



令和8年度
のとしま幼保園



《6月大豆飴クッキングの様子です》
七尾の名物の大豆飴を3, 4, 5歳児が挑戦しました。生地を伸ばしたり、丸めたりしながら作りました。
午後のおやつでおいしく頂きました。

梅雨が明けると夏本番となります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪



うまかったかな！



汗をかいたらしっかり塩分摂取！

汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事で無理なくとるのがおすすめです。

夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう！



おいしい〜！



おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲みものや食べものとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆やみそ汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。

七夕に豊作を願う

7月7日の七夕は、星に願いごとをするだけでなく、農作物の実りや人々の健康を祈ったともいわれています。七夕飾りには、野菜をかたどった飾りで豊作を、あみ飾りで大漁を願う風習もありました。短冊に願いを込めながら、季節の自然や食べものの恵みに感謝するきっかけにできるといいですね。

