



暑い日が続きますが、子ども達は暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます。

活動中に時間を決めて麦茶で水分補給をしたり、給食では夏野菜を積極的に取り入れ、汁物のおかわりを提供し塩分補給に努めています。冷たい食べ物・飲み物のとり過ぎに注意しながら、暑い夏を乗り越えましょう。

## 夏野菜を育て・収穫しました

幼児クラスでは、夏野菜を育てています。暑い中水やりをしながら成長を観察...ぐんぐん育ち、すでに収穫時期を迎え、何度か収穫をしています。クラスで作りたいたいのを相談し、クッキングをして“食べる”ことが出来ました。「〇〇が食べたい!」「〇〇を作りたい!」と子ども達から色んな声が上がリ、“作る”ことと“食べる”ことに興味が広がる姿が見られています。

かぶとむし組  
トマトジャム作り

## 夏バテ防止にオススメな食べ物とは?

体を動かす力をパワーアップさせたり、疲労回復する働きのビタミンBが少なくなると、夏バテになりやすくなります。豚肉や玄米・胚芽米に多く含まれるので、積極的に食べましょう!

また、カレー粉などのスパイス、梅やレモンなどの酸味にも食欲増進や消化を良くする効果があるのでおすすめです。



## 朝ごはんにおすすめ! 保育園の簡単トーストレシピ

### \* ひじきトースト

- ・ひじきの煮物 (お惣菜で◎!) 1パック
- ・マヨネーズ 大さじ1・食パン

① マヨネーズとひじきの煮物を合わせ、食パンに塗って3分トーストする。甘さが絶妙です!

### \* じゃこのリトースト

- ・しらす 10g・マヨネーズ大さじ1・青のり 1g
- ・食パン

① しらす・マヨネーズ・青のりを合わせ、食パンに塗って3分トーストする。青のりの風味が美味しいです!

### \* ごまトースト

- ・白すりごま大さじ1・砂糖大さじ1
- ・マーガリン大さじ1・食パン

① すりごま・砂糖・マーガリンを合わせ、食パンに塗って3分トーストする。

簡単レシピなので、お休みの日にお子さんと一緒に作ってみてください♪一階ホールにもレシピがありますので、ぜひお持ちください!

## 正しい姿勢で

## 食べていますか?



★保育園での食事中に、子どもたちの姿勢が崩れることがあります。

クラスではその都度伝えると理解して直せているので、ぜひ、お休みの日などお家でも様子を見て、声をかけてあげてください。習慣になると自然と正しい姿勢で食べられるようになります。

### ★ポイントを確認です★

①おなかとイスの間はこぶし1つ分です。

「背筋ピシッとしようね」と声をかけましょう。

②両足はしっかり閉じていますか?

あぐらをかいたり、足を椅子にかけていると集中して食事が出来ません。

③肘をついて食べていませんか?

肘をつくと体が曲がった姿勢になります。

また、食べ物の命に感謝しながら「ありがとう」の気持ちを持って食べましょう。