

令和6年7月1日

岩 保 育 園



日増しに暑くなり、多くの汗をかく季節、こまめな水分補給が必要になります。ジュースやスポーツドリンクは糖分がたくさん含まれていて、むし歯や肥満の原因にもなり、また満腹感も得られるため、食事が取れなくなる原因にもなるので、水や麦茶で上手な水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

旬の食材「とうもろこし」がおやつに出ます。皮のついた1本のとうもろこしの皮むきをぞう組さんにお手伝いしてもらいます。

お手伝いは五感（視・触・嗅・聴・味）を養います。

食材を見て（視）、触れて（触）、においをかいで（嗅）、調理の切る、炒める、煮るなどの音を聞き（聴）、食す（味）

お手伝いを通して、自分が関わった楽しさから好きな物、食べられる物が増えていくと思います。



### 夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたり又、利尿作用もあり、暑さで取り過ぎた水分を排出し、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。ぞう組さんが育てている夏野菜は給食で使わせていただいています。

### 七夕にそうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と言われ、真夏に弱った体をいたわるため、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説があります。岩保育園の給食でもそうめんが出ます。

