



きゅうしょくだより

令和4年度 8月号
南水元いろは保育園



毎日とても暑い日が続いていますね。夏バテで食欲が落ちていませんか。
夏は体力の消耗が激しいため、こまめな水分補給をしながら、プールや外遊びの後には特に休養、睡眠を心がけましょう。

7月のおはなし

7月はひなた組・つむぎ組のおともだちにとうもろこしの皮をむいてもらいました。

1枚ずつゆっくりむいたり、豪快にむいたりとむき方にも個性が見られました☆彡

「おひげもとってね」と声をかけるとおひげも取ってくれました。
つむぎ組のおともだちはもう一個やりたい！と言って、残りのとうもろこしまで全部むいてくれました！

そして最後の皮のごみ拾いまできれいに片付けてくれました。

みんなが上手にむいたとうもろこしは、なつまつり献立で使用しました🍷



園のなつまつり前日は気持ちを高めてもらうためになつまつり献立！ということで給食室から簡単な屋台を出しました。

昼食は幼児クラスのおともだちが引換券をもって取りに来てくれました。緊張しながらも両手でしっかり受け取って全員落とさずにお部屋に戻れました！！

おやつには金魚すくい♪
お魚型のクッキーを順番にすくってもらいました。
ちょっと難しいかなとも思ったのですが意外とひょいっとすくえて驚きました😊



夏野菜をたべよう！

きゅうり

ほとんどが水分ですが、ビタミンCや利尿作用があるカリウムが含まれる。体を冷やしてくれるので夏にぴったり。

なす

疲労回復や身体を冷やしてくれる効果がある。油との相性が良いため、油いためにすると食欲のないときにもエネルギーが簡単に取れます。

トマト

夏野菜の王様ともいわれるトマトは太陽をいっぱい浴びてビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。抗酸化作用や疲労回復効果もある。

ピーマン

血をさらさらにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用もある。ビタミン類も豊富で美容効果もある。

8月の食育・行事食

8月22日(月)	しずく組 とうもろこしの皮むき だいち組 とうもろこしの皮むき
8月26日(金)	おたんじょうび献立
8月31日(水)	すいか割り