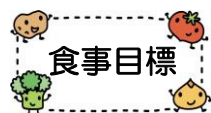




令和8年8月1日
常念寺保育園

暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、しっかり睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。大人と比べると、子どもの体の水分量は多く、乳幼児は体重の80%を水分が占めています。運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われます。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給がとても大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。



*** 暑さに負けない、丈夫な体を作しましょう！**

夏の間の体力を補充するための食事と、休息の大切さを知り、夏ならではの遊びを存分に楽しみましょう。



給食室で育てている『青じそ』の収穫を、まつくみさんがお手伝いしてくれました。青じそをきれいに洗って、水気をキッチンペーパーでふきふき。電子レンジで加熱中はじーっと観察。開けてみると乾燥していて…びっくり👀！袋に入れて砕いて、少し塩をふって『青じそふりかけ』の完成🌟給食の時間に美味しくいただきました😊



バケツ稲も
ぐんぐん成長中



「今日のご飯は何かなあ〜？」「これ美味しい！おかわりー!!」と食べることが大好きなうめ1くみ。いろいろな味や食材に触れながら、お友だちと毎日楽しく食べています😊暑い夏もモリモリ食べて元気いっぱい過ごしたいと思います🌟



「おやさいびんご」で野菜をたべよう！

8月31日は…

野菜 8（や）3（さ）1（い）の日です。

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は、水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるため、夏の体調管理にぴったり！

保育園の給食でも沢山登場しますよ！体の中から美味しくクールダウンしましょう。



8月は『おやさいびんご』に挑戦！

給食によく出る野菜がのっているビンゴカードです。食べられたらしるしをつけて、ビンゴを完成させよう♪全てしるしがついたらごほうびがあるかも!?