



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2020年 8月号

梅雨が明け、いよいよ夏本番！夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。園で育てていたナスとピーマンもぐんぐん育っています。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをするのも楽しいですね。



行事食

*8月21日 夏祭りメニュー

給食：塩焼きそば・トウモロコシ・ジャガバター・ワカメスープ

おやつ：フルーツポンチ



夏バテに気をつけよう！

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



7月の食育活動報告

*かめ・らっこぐみ：ピーマンに触れてみよう

かめ・らっこ：ピーマンを見せると手に取って興味を示してくれました。

ピーマンって言うんだよと教えてあげると、上手にピーマンと言ってくれました。

*ぺんぎん・まんぼう・いるかぐみ：なす・ピーマンの収穫

ぺんぎん：収穫するピーマンを持ってもらい、職員がカットしました。落ちてしまった小さなピーマンも回して、みんなで観察しました。

まんぼう：自分でハサミをもって、職員が補助しながらカットしました。

まんぼうさんが一番ピーマンとナスを楽しみにしていて、給食ではいつも探してよく食べてくれます。

いるか：大きなはさみを上手にを使って収穫することができました。収穫した野菜を手にとると、とても嬉しそうな笑顔になっていました。

*収穫した野菜は給食食材として給食で提供しています。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特にたくさん汗をかくこの季節は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を与えるようにこころがけましょう！甘いジュースばかりではなく、麦茶や水、イオン飲料、時には夏野菜やスイカなどで水分補給をしてみてください！



バランスのよい食事とは？

「バランスのよい食事」の基本は、ごはん・パン・麺などの主食、汁もの、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、この4つのおさががそろっているものです。夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。