



7月

かすみ台第一保育園



梅雨が明けると夏本番です。急な暑さで、体調を崩しがちになりますので食事をしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。

園の畑では野菜の収穫が始まっています。

夏野菜には火照った体を冷やしてくれる作用があります。

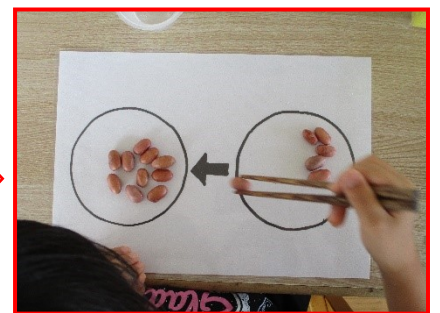
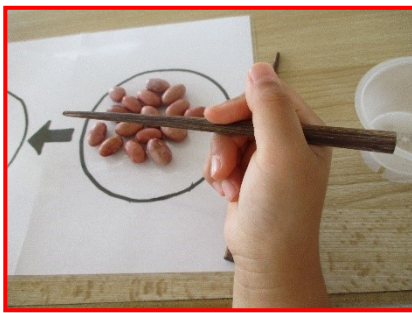
「どんな味付けで食べたい？」の問いに「お味噌つけて食べたい！」と、子どもたち。

苦手な食材もありますが、調理方法を工夫し、美味しく食べてもらえたら嬉しいです。



ぞう組さんで少人数ずつ、「食事マナー」や「お箸の指導」を行いました。

卒園までには一人でも多く、正しい持ち方を習得できることを目標に担任と共に見守っていきます。



えんぴつを持つように・・・ 下からもう1本を差し込み薬指で支えます 動かすのは上の箸だけです
基本は親指・人差し指・中指でスプーンを正しく持てることです。ぞう組以外のクラスのご家庭でも気にかけていただけると、箸への移行を助けます。

ただし、楽しい食事が一番大切です。神経質になりすぎ、食事時間が嫌なものにならないよう御注意ください。

今月の行事食



※7月1日は半夏至はんげしじょう…夏至から数えて11日目にあたる日に「たこ」を食べます。体調を崩しやすいこの時期、疲労回復効果の高いタウリンが豊富です。3歳未満児クラスは、たこの煮汁でご飯を炊きます。

※7月7日は七夕…おやつに「そうめん」を予定しています。

※7月21日は土用の丑の日…丑の日に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないといいます。
うなぎには食欲減退防止のビタミンB群が豊富です。

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。
のどが渴いた時は、すでに水分不足です。
保育園でも水分補給を心がけ、1日複数回ある水分補給の1~2回は、微量の塩と砂糖を入れ、熱中症対策をしていきます。

旬の食材

きゅうり・すいか・いんげん・とうがん・とうもろこし・なす・あゆブルーベリー・えだまめ・かんぱち