



夏を元気に過ごしましょう

暑い夏を元気に乗り切るためには、睡眠を十分に取、食事もしっかり食べることが重要です。

不足しがちなビタミン類を取り入れましょう！

汗とともに失われやすいビタミンB群は、不足すると体がだるくなったりします。豊富に含む食品を取り入れましょう。

<ビタミンB群の多い食品>

- ・豚肉 ・うなぎ ・いわし ・枝豆 ・牛乳
- ・納豆 など



食事でも水分を取りましょう

食事で水分を取る方法として、汁物が有効です。水分と一緒に塩分も摂れるので、熱中症対策にいいですね。

また、太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜にも水分やビタミン類が含まれています。



睡眠をしっかりとりましょう

暑くて寝苦しい日が続きますが、快適に眠れるように環境を整えていけるといいですね。また、お休み中など不規則な睡眠になりがちなので、早寝早起きを心掛けましょう。



きらきらクッキング(夏野菜でクッキング)

春に園庭のプランターに各クラスが野菜の苗や種を植えました。水やりをしたり、虫が付いていないか見たり、必要な野菜は受粉したりとお世話をして実を付けました。早めに収穫したものは給食に入れて味わったりしました。そら組、にじ組はクッキングをしました。にじ組は、トマト・なす・ズッキーニでピザ作りをしました。トマトからソースを作り、具材のなすやズッキーニは自分たちで包丁で切りました。グループごとに大きめのピザ生地にソース、具材、チーズを盛り付け、調理室のオーブンで焼き、目の前で切り分け食べました。「お店のみたい！」「おかわりしたい～」などうれしそうに味わいました。そら組は、きゅうりとなす、赤しそを育てました。きゅうりは最初は給食に加えて味わいました。また、クッキングは、きゅうりとなすを自分たちで切って炒め物をしました。赤しそは煮だして砂糖を加え、ジュースにしました。煮だした赤しそは、乾燥させて細かくし、塩と一緒に炒って「ゆかり」にして給食でごはんにかかけました。

