



令和5年 7月

東戸塚らびっと保育園

日々蒸し暑くなってきました。

園の玄関で育てている夏野菜も、太陽を浴びて花を咲かせ、実を付けています。

子ども達は、「大きくなったね!」と収穫を楽しみにしています。



土用の丑の日



季節の変わり目は、暑かったり、急に涼しくなったり体調を崩しがちですね。

その為、土用の丑の日に「う」がつくものを食べると良いと言われています。

土用の丑の日と言えばうなぎが有名ですが、「う」がつく食べ物なら良いので

うどんや梅干しウリ科のきゅうりなどでも大丈夫です。

今年の土用の丑の日は、7月30日(日)です。ご家庭で是非食べてみて下さい。

麦茶

夏の飲み物といえば麦茶ですよ。

ノンカフェインなので子どもも、安心して飲むことができます。

麦茶は、大麦を焙煎して作られています。大麦の成分が、体に良い効果をもたらします。

***体にこもった熱を冷ます。**

麦茶には、体をクールダウンする効果があると言われています。

***虫歯を予防する**

虫歯の原因となるバクテリアの定着をおさえる効果があると言われています。



夏野菜栽培

そら組が夏野菜の苗植えをしました。

農家さんが使っている苗を購入しました、米なす、なす、きゅうり、トマトを植えました。

子どもたちは、大きくなあれと言って水をあげていました。

一週間後、実が付きました、そして先日、初収穫をしました。

給食室に「おいしくしてください!」と持ってきてくれました。



にじ組 食事の様子

今までご飯を保育士に、食べるのを手伝ってもらっていた、にじ組さん。

食具を使うのも上手になり、自分で食べたいという気持ちがでてきました。

自分で食べたい気持ちや、食べる事の楽しさを知る大切な時期でもあると思います。

家族と一緒に楽しい雰囲気でき事ができると良いですね。

