



令和7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。
園で育てている、なすやきゅうりもさんさんと陽を浴びて花を咲かせ
実をつけています、子どもたちと収穫を楽しみにしています。



七夕メニュー

園では、7月7日に七夕メニューを提供する予定です。
お楽しみに☆

お昼

- ・七夕そうめん
- ・から揚げ
- ・蒸し野菜

おやつ

- ・お星さまゼリー
- ・クラッカー



夏バテしない食事の工夫

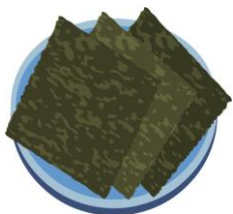
夏場の食事のポイント

ビタミンB群を含む食材を積極的に取り入れましょう。ビタミンB群には、暑い夏を乗りきるのに必要な効果が期待できます。

ビタミンB1→疲労回復(豚肉、のり)

ビタミンB2→発育を促す(レバー、納豆)

ビタミンB6→髪の毛や肌の健康を保つ(まぐろ)



いつもの食事にちょっとプラス

☆冷しゃぶ、冷奴、サラダ

→梅肉、レモン

さっぱりと食欲が出ます。

☆肉じゃが、ポテトサラダ、揚げもの

→カレー粉

スパイスで食欲が出ます。

是非お試しください。





7月の食育活動の様子



ゆめ組、にじ組、そら組が野菜に触れる食育をしました。

ゆめ組は、じゃが芋を触りました。興味深々でころがしたり、凸凹を感じていました。

にじ組は、キャベツをちぎったり、ピーマンの種とワタを取ったりして楽しんでいました。

そら組さんは、キャベツを小さくちぎり、トレーに並べていました。キャベツの葉は何重にもなっていることを知りました。

