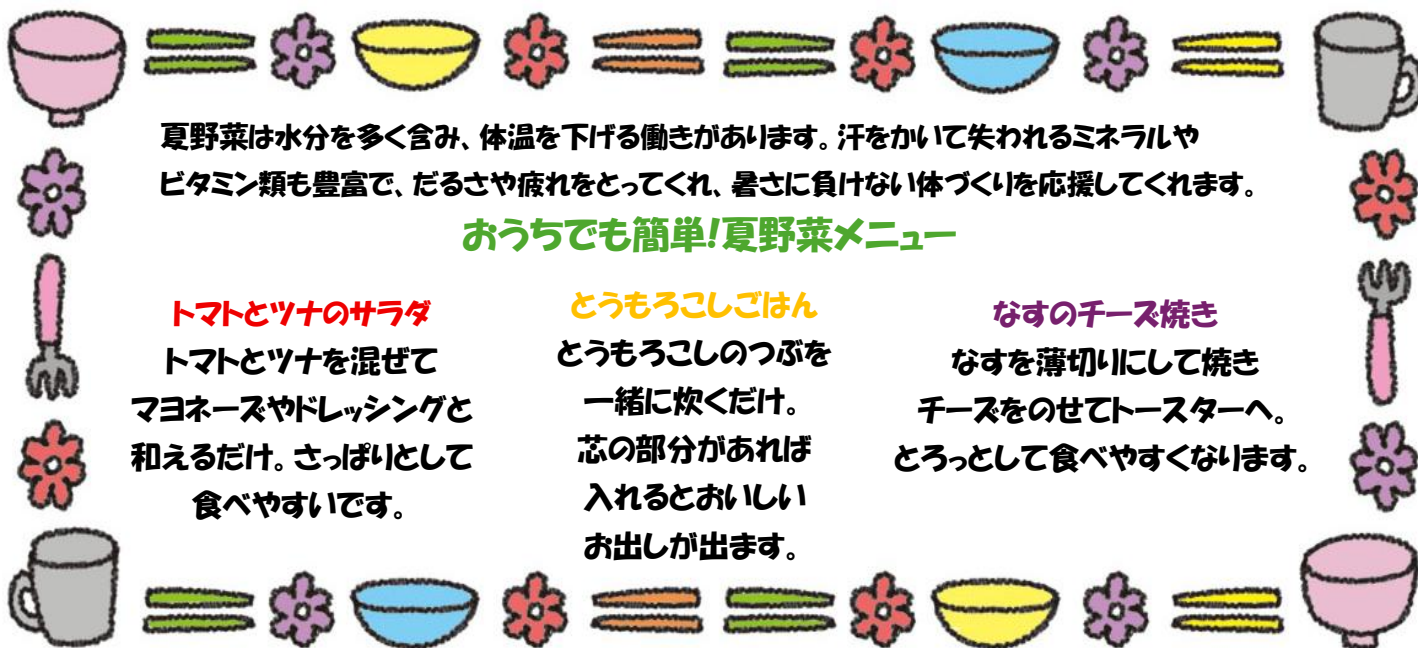




令和8年8月
東戸塚らびっと保育園



セミの聲がにぎやかに聞こえ夏真っ盛りになりました。子どもたちは暑さに負けず
元気いっぱい遊んでいます。暑い日は、食欲が落ちやすくなりますが
しっかり食べて、こまめに水分を取りながら元気にすごしましょう。
給食の時間が、「おいしいね」「たのしいね」の笑顔いっぱいの時間になるよう
今月も心をこめて作っていきます。



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルや
ビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれ、暑さに負けない体づくりを応援してくれます。

おうちでも簡単!夏野菜メニュー

トマトとツナのサラダ

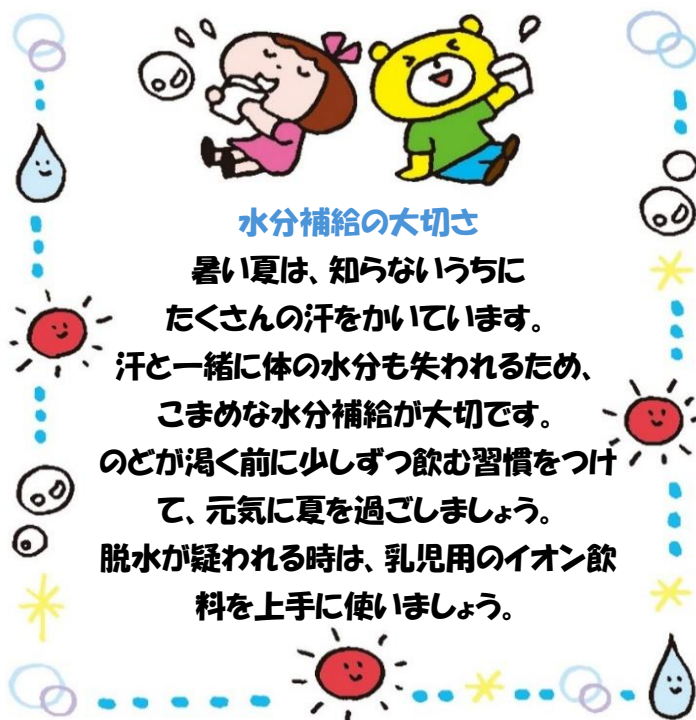
トマトとツナを混ぜて
マヨネーズやドレッシングと
和えるだけ。さっぱりとして
食べやすいです。

とうもろこしごはん

とうもろこしのつぶを
一緒に炊くだけ。
芯の部分があれば
入れるとおいしい
お出しが出ます。

なすのチーズ焼き

なすを薄切りにして焼き
チーズをのせてトースターへ。
とろっとして食べやすくなります。



水分補給の大切さ

暑い夏は、知らないうちに
たくさんの汗をかいています。
汗と一緒に体の水分も失われるため、
こまめな水分補給が大切です。
のどが渇く前に少しずつ飲む習慣をつけ
て、元気に夏を過ごしましょう。
脱水が疑われる時は、乳児用のイオン飲
料を上手に使いましょう。

新しい魚が仲間入りします

来月から赤魚が出ます。
メバル科の仲間、深海性の白身魚の
総称です。身はやわらかく、ふっくらとして
クセが少ないので、子どもたちも
食べやすい魚です。バター焼きや
チーズ焼き、あんかけなど
どんな調理でもおいしく
やさしい味わいで、ご飯とも
よく合います。是非お試しください。





7月の食育の様子



色の似ている冬瓜、きゅうり、ズッキーニの三種類の野菜を触ってみました。
そら組のお兄さんお姉さんが先に触ってくれたので、にじ組の子どもたちは
怖がることなく触っていました。また、目の前でカットしてもらい
断面の色の違いを観察しました。

