

じんぐん

平成29年8月号 中山保育所

《元気に夏を過ごしましょう》

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、カレー一味などの香りや辛み、酢・梅干し・レモンなどの酸味、ごま油・しょうがなどの風味づけが効果的です。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。



じゃがいも収穫祭★

4月に種イモを植えてから、3か月ちょっと。8月1日(火)にじゃがいもを収穫しました。今年は1種類の「きたあかり」というじゃがいもを育て、水やりと草取りをせっせと行いました。収穫量は昨年の26.8kgを下回って25kg。畑カレンダーにその様子を掲示していますのでご覧ください。収穫翌日は、小粒の芋をフライドポテトにして午後のおやつにして食べました。残りは8月4日(金)の収穫祭に夏野菜カレークッキングに沢山入れます。またそのあとのカレーにも入れる予定です。

※畑で収穫した野菜を給食に入れたときは写真掲示しています。

<うさぎ組クッキング>

米とぎと副菜のたたききゅうりを作ります。このきゅうりはすべて畑で収穫したきゅうりです。

<きりん組年中クッキング>

いんげん・ピーマンちぎりをします。ピーマンは畑の収穫野菜を使いますが、いんげんは残念なことに収穫が〇に近いので購入した野菜をちぎります。

<きりん組年長クッキング>

なす・玉ねぎを切ります。玉葱切りをしながら涙がでるかもしれないですね

この日、クラスでカレー作りを担当するのは、ゆい保育士と栄養士です。ゆい保育士はドキドキで家で何度かカレー作りをしているようです。当日をおたのしみに～♪

～七夕ゼリークッキング～

7月25日(火)にきりんぐみで七夕ゼリークッキングをしました。ゼリーの上に7色の果物のトッピングを自分でのせてお楽しみデザートです。7色の果物はパイン缶・みかん缶・もも缶・チェリー缶・バナナ・キウィ・ブルーベリーです。以外に人気な果物はみかん缶で不人気はキウィ。目を引いた果物は大き粒ブルーベリーです。オレンジ色や黄色・赤などの中に紺色のブルーベリーが器の中をひきだしていました。子どもたちは楽しんでおいしく食べた七夕ゼリーでした。