



おおきくなーれ

水分補給について

子どもは脱水になりやすいので、こまめに水分補給をしましょう

こんな時、脱水症に注意！

炎天下での長時間の遊び、暑い日の外出、
激しい下痢や嘔吐のとき



こんな時、水分が不足気味！

たくさん汗をかいた後、起床時や入浴後、尿の量が少
ない、尿の色がいつもより濃い

脱水症になると

汗が出なくなる、唇や皮膚が乾いてカサカサしてくる



Q:「普段の水分補給に何を
飲ませればいいですか？」

A: **水**(乳児は白湯、湯冷まし)や**ほうじ茶**、
麦茶が良いでしょう。

イオン飲料を日常的にたくさん飲むと、
食事が進まなくなり栄養不足や虫菌の原因
となるので気をつけましょう。



収穫したじゃが芋で じゃが芋餅作り！

たんぽぽ組

えいっ！えいっ！
美味しいじゃが芋餅作るんだ♪



つぶしたじゃが
芋煮チーズとハ
ムを混ぜて丸め
、オープンで焼い
て午前のおやつ
として食べまし
た。熱々だった
ので、フーフー
して食べました。

いろんな野菜を たくさん収穫したよ！

オクラはゆでるだけでも美味し
かったよ～！



じゃが芋は大収穫！そのままふ
かしてマヨネーズで食べました。

収穫したなすでもう一品。
「なすの甘味噌炒め」



大量に収穫したトマトも
あっという間に食べてしま
います。「トマト大好き！」

冬瓜って、大きい～！

7月は冬瓜メ
ニューが何回か
登場しました。
特に冬瓜のカ
レースープは大
人気でした。



すずらん組さんでは冬瓜を一人一人触ったり
持ち上げてみたりもしました。恐る恐る触る様
子がとっても可愛いすずらんさんでした。

おやつ時間に サンドイッチ作り♪

さくら・ひまわり組

午後のおやつで、手作りのきな
粉クリームやごまクリームを出し
て、大きい子どもたちには自分で
塗って食べてもらっています。



サンドイッチ作りは
もう任せて☆☆