



ごちそうさま～

令和3年7月

富沢わかば保育園 給食だより No.4

晴れた日はテラスでにぎやかに水遊びを楽しんでいる以上児さん。見ているだけでこちらは少し涼しくなります。水遊び日和の暑い日もあれば梅雨空で肌寒い日もあり、体調管理が難しい時期ですね。3食きっちり食事を摂り、十分な睡眠で体調を整えましょう。

こまめは水分補給をこころがけましょう

気温が高い日は外だけでなく、室内での熱中症にも注意が必要です。「のどが渴いたな」と感じたときにはすでに体は水分不足の状態ですので外あそびのときは30分に1回、室内あそびのときは1時間に1回というように時間を決めてこまめな水分補給をこころがけましょう。また、水分補給は水やミネラル分も補給できる麦茶がおすすめです。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給や運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状とときに適しています。

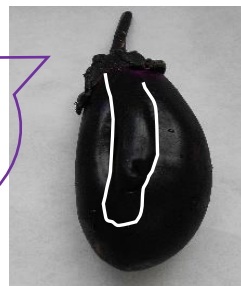
わかば農園より



お天気にも恵まれ、畑の野菜はぐんぐん大きくなっています。さくら組では「いんげん」「なす」「きゅうり」、ちゅうりっぷ組では大葉を早くも収穫できました。自分たちで水やりのお世話をし、収穫した野菜の味は格別だったようです。



「お顔みたいななす取れたー」と持ってきてくれました。りっぱな鼻のお顔だね。



さくら組のなすといんげんは「なすといんげんの味噌炒め」にしました。「おいしい！」と食べていましたよ。

たんぼぼ組のかぶもこんなに大きくなりました！6月の「いももち」クッキングでは食材に興味をもち、感触と自分で作る作業をとっても楽しんでいました。自分たちの「かぶ」の収穫ではどんな反応を見せてくれるのか楽しみにしています！



ちゅうりっぷ組の大葉はみんなが大好きな「しそみそ」にしました。白いご飯に合うんです！
【作り方】同量の砂糖と味噌に水を加えコトコト煮ます。途中刻んだ大葉を加え、とろみがつくまで煮詰めたら完成です。大葉の量は好みで調整してください。

クッキング活動

さくら組クッキー作り



カラフルでかわいいクッキーがたくさんできました☆

ちゅうりっぷ組 ピザ



トッピングに個性がでていました