

雨が降ったり止んだり、変わりやすい天気が続く梅雨のこの時期。じめじめ蒸し暑い日が続くと、体調も崩しやすくなります。しっかり食べて、しっかり休むことが大切ですが、これから夏に向かってどんどん暑くなると、どうしても食欲が落ちてしまいます。保育園でも、できるだけあっさりした味つけにする、カレー粉や梅干し、にんにくなど味にアクセントをつけるものを加える、水分を多く含んだ夏野菜を取り入れた献立にするなど、この時期少しでも食欲が出るようにと工夫しています。猛暑だと言われている今年の夏、夏バテせずに元気に過ごすためにも、しっかり食べること、しっかり体を休めることを心がけて過ごしてほしいと思います。

○熱中症の危険性と水分補給○

夏になると毎年多くの熱中症患者が出ています。今年の夏は特に暑さが厳しいようです。熱中症対策を日頃からきちんとしておきましょう。

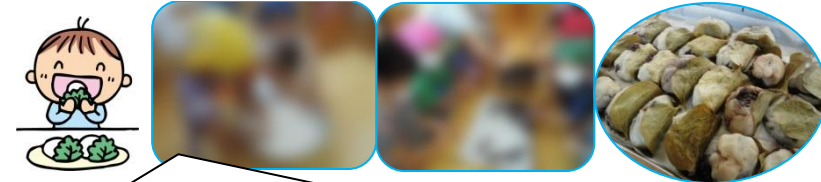
\*熱中症は・・・高温多湿の中で過ごしていると、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらに吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

\*熱中症の予防は、「こまめな水分補給・適度な塩分補給」です！

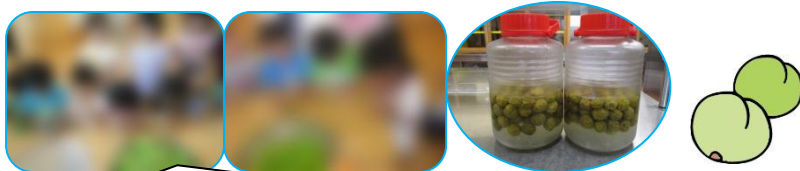
のどの渇きを感じ始めた時には、もう体内の水分は不足してきています。のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂ることが大切です。汁物を食事の一品として加える、旬を迎える夏野菜も水分を多く含んでいるので、そういった食材を加えることでも水分補給に効果的です。



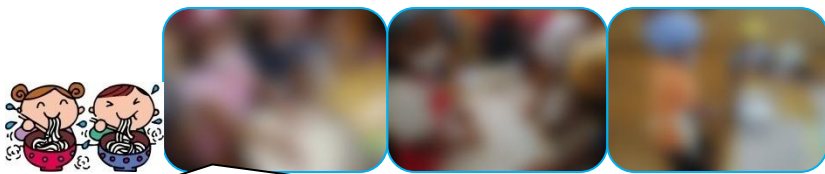
☆6月、いろいろなクッキングをしましたよ♪



6/14に、にじぐみさんがかしわ餅を作りました。前日には“かたらの葉”採りに一の谷公園まで行き、大きいのや小さいの、たくさんの“かたらの葉”を採ってきてくれましたよ。かしわ餅は、あんこをこすもすぐみが丸めて、それをゆりぐみが包んでくれました。包むのが難しくてあんこがはみ出たり、マーブル団子になったりしていましたが、みんなが一生懸命作ってくれたかしわ餅はとってもおいしかったです♪



6/6に、にじぐみさんが梅ジュース作りをしてくれました。梅のエキスが出てくるまで冷蔵庫で寝かせています。もう少し暑くなったらおいしい梅ジュースをみんなで飲みたいと思います♪



6/9、6/10の2日間で、ゆりぐみさんが足踏みうどん作りをしました。みんなで踏むことでこしがでて、とてもおいしいうどんになりました。ゆりぐみさんは初めての製麺でしたが、とても手際よくしてくれました。

☆6月生まれのお友だちの誕生会をしました♪

○献立

- ・わかめごはん
- ・とり肉のコーン揚げ
- ・キャベツとトマトのみそサラダ
- ・ひよこ豆のスープ
- ・ぶどう
- \*おやつは  
寒天入りフルーツポンチ  
でした♡



6月は6人のお友だちのお祝いをしました。とり肉のコーンフライは、衣に入っているコーンの甘味が食欲をそそり、みんな喜んで食べてくれました。



お誕生日  
おめでとう！！

☆暑い夏だからこそ、いつもの食事に“汁”を一品！

保育園では、ほぼ毎日の給食に汁がつきます。これからの夏の暑い時期、水分補給・塩分補給もできるので、ぜひ一品として取り入れてみてください。

\*みそ汁として..

《冷や汁》

オクラ、きゅうり、人参、豆腐、葉ねぎ、すりごま⊕かつお・昆布出汁と味噌

《冬瓜汁》

豚ミンチ、冬瓜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ⊕かつお出汁と味噌

一度炒めてから加えるといいですよ。

《ズッキーニのみそ汁》

ズッキーニ、玉ねぎ、人参、油揚げ、葉ねぎ⊕いりこ出汁と味噌

\*スープとして..

《モロヘイヤのスープ》

モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、ベーコン⊕コンソメと食塩

《オクラとトマトのスープ》

オクラ、トマト、玉ねぎ、人参、ハム⊕コンソメと食塩

出汁は、保育園で使用しているものです。お好みの出汁でどうぞ。

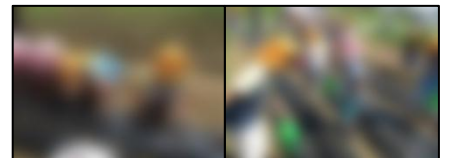


モロヘイヤやオクラ、トマトはみそ汁の具にしてもおいしいですよ。他にも、すまし汁などにもあっさりとしておすすめですよ♪

☆あい川ファームだよ

梅雨に入り、雨が降ったお陰で畑の作物たちもぐんと成長してきました。今年初めて植えた青しそは、小さいながらもどんどん葉が生えてきて、その度にゆり組さんが収穫して食べています。モロヘイヤもとっても小さかったのに、いつの間にか収穫できるほどに成長しましたよ！トマトやナス、カボチャも少しずつ大きくなってきています。いろいろな野菜に触れることができ、とても楽しそうなゆりぐみさんです♪

6/3に、にじぐみさんがJAさんと一緒に枝豆の種まきをしました。今年はそれに合わせて、大豆用の種も蒔きましたよ。暑い中がんばってくれたにじぐみさん。きっとたくさんの豆が収穫できるはずですよ！夏には枝豆、秋には大豆、楽しみがいっぱいのあい川ファームですよ♪



○お礼○

今年も保護者の方々からたくさんの旬の食材をいただいたり、畑まで収穫に行かせていただいたりしています。旬の時期を迎える栄養満点の食材を給食やおやつで食べることができ、とてもうれしく思っています。子どもたちもとっても喜んで食べていますよ。

本当にありがとうございます♪

