

梅雨も明け、日差しも強く夏本番！！涼しいお部屋に引きこもりたくなりますが、子どもたちは元気いっぱい園庭を走りまわったり、顔を真っ赤にさせながら遊んでいてたくましいです。

園庭では、ミニトマト・なす・ピーマンが収穫され、日々クッキングをしています。ミニトマトは、採れたてをぱくり！「甘いね」などと言いながら、美味しそうに食べる姿が見られます。今後はとうもろこしなども収穫される予定です！楽しみですね♪

※夏を元気に過ごすためのポイント※

①朝ご飯を食べよう

1日を元気よくスタートするためのエネルギー源！

朝ご飯を抜くと熱中症にもなりやすくなってしまいます。

②夏野菜は暑さの味方

ビタミンをたっぷり含んだ夏野菜は体の熱を下げてくれたり

水分補給にも役立ちます。

③こまめな水分補給

水や麦茶だけでなく、汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に摂るようにしましょう。

④冷たいものはほどほどに

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものの摂りすぎは、食欲が落ち、

夏バテの原因になります。冷たいものばかりではなく、温かい飲み物や料理も

取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

【クッキング】

(みのり)

6日(木) 鶏と冬瓜のあっさり煮を作ろう！

14日(金) ラタトゥイユを作ろう！

19日(水) モロヘイヤと納豆のネバネバ和えを作ろう！

27日(木) ゴーヤチャンプルを作ろう！

(めばえ)

3日(月) トマトの塩昆布和えを作ろう！

5日(水) きゃべつちぎりを作ろう！

6日(木) 枝豆を茹でてみよう！

14日(金) オクラを茹でてみよう！

○カラフルな色には意味がある！夏野菜の効果○

☆赤・紫色の野菜

トマト、なす、赤パプリカ、紫きゃべつなど…

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。

消化促進、疲労回復に。体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

☆緑色の野菜

ピーマン、大葉、ゴーヤ、モロヘイヤなど…

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、

むくみを解消します。

☆黄・オレンジ色の野菜

南瓜、にんじん、とうもろこし、黄パプリカなど…

目や皮膚の健康を保ったり、免疫力を高める働きがあります。

抗酸化作用で、アンチエイジングや夏バテ予防にも！

17日(月) しめじ割きをしよう！

19日(水) モロヘイヤと納豆のネバネバ和えを作ろう！

21日(金) 玉葱の皮むきをしよう！

26日(水) さやいんげんの観察をしよう！

27日(木) 胡瓜とトマトのしそ酢和えを作ろう！