



北方なかよし保育園
令和4年7月1日

《 夏場の水分補給とおやつ 》

暑い夏は、冷たくておいしいアイスクリームやジュースなどに、子どもだけでなく大人でも惹かれてしまいます。しかし子どもが欲しがると、与えてしまうと糖分の摂りすぎになり、お腹を壊したり食欲の低下につながったりしてしまいます。

子どもと一緒に大人の水分補給や食習慣も見直してみましよう。

こんなことから始めてみませんか？

- 麦茶、水などを常備しておきましょう。
- 果物やトマトをおやつにしてみましよう。
- 出かけるときは、マイボトルにお茶などを入れていきましょう。
- ペットボトルのままではなく、コップについて飲みましよう。



もしも脱水症状を起こしてしまったら、すぐに医療機関を受診ましよう！！



給食の食材は どこからくるのかな？

保育園では、畑やプランターでトマトやキュウリ、ナスなど色々な野菜を育てています。子どもたちは水やりや観察をして収穫できる日を楽しみにしているようです。「野菜とれたらおいしいの作ってね！」と、給食室にも話しに来てくれます。

先日、給食にトマトが出た時には、「これ！ぞう組さんが作ったトマト!？」と聞かれたので、「今日のは野菜やさんのトマトよ」と言うと、「先生、お買い物行ってきた？」と言われました！

「配達してくれる業者さんがみんなの給食を支えてくれているんだよ」ということも伝えていきたいと思ひます。

《 夏野菜のスーフ 》

《材料・・・幼児4人分》

- ベーコン 4～5枚（1cm程に切る）
- ナス 大1本 • 玉ねぎ 小1玉
- えのき 1袋 • トマト 大1個
- オクラ 3～4本 • 水 600cc
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 ひとつまみ • 粉チーズ 小さじ1
- 油 適量

**★野菜のうまみたっぷり、夏バテ
予防にもピッタリなスーフです！**

《作り方》

- ① ナス・玉ねぎ…乱切り、オクラ…輪切り、えのき…半分、トマト…湯むきしてコロコロに切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、ナス・玉ねぎも加えて炒める。水を入れて煮込み、沸騰したら残りの野菜も入れる。
- ③ 塩・スープの素で味を調べ、粉チーズを混ぜる。

