

たべもの通信

平成24年7月19日
発心保育園

先日の雨では、あっという間に川の水があふれあらゆるものを飲み込んでしまい被害の状況に心を痛めております。皆様に心よりお見舞い申し上げます。
じりじりと暑い夏がやってきました。水遊び、虫捕りに遊びまわる子ども達ですが疲れから食欲がおちる時期でもあります。しっかり休息、たっぷり睡眠、いっぱい食べて暑さに負けずに元気に過ごしてほしいと思います。

はたけ(うらら農園)



かぼちゃ

なんと生ごみから生まれたカボチャです。
園舎西側の畑に4個実りました。
収穫して煮付けにいただきました。

畑のスイカが大きくなりはじめました。
川で冷やして食べられるのはいつかな・・・
と楽しみに成長を見守っています。



みんなで収穫！



とうもろこし

6月に大風が吹き倒れてしまい心配したけど雨にも負けずに育ちました。少々虫食いはあったけど甘くて美味しかったよ！



畑の野菜も収穫が間に合わないほど成長しています。給食室で調理してもらい毎日美味しく食べています。旬の命をいただき健康なからだです！感謝！

水分補給を忘れずに！

子どもは「水飲み動物」と言われる程「水」が必要です。人間の体重の約70%は水分で、食事やおやつから摂る他に1日500ml～1000mlの水分が必要です。だからといって甘いジュースや炭酸飲料には、200mlの中に20g～28gの砂糖が含まれていて飲みすぎると食欲を失わせて虫歯、肥満の原因になります。

水分補給は、お茶などの他に野菜や果物からも摂れます。野菜や果物には水分がたっぷり！体温を下げ、種々のビタミンは身体の調子を整えてくれます。こまめな水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう。

クッキング・梅漬け

たくさんの梅とシソをいただき年長さんが梅漬けをしてくれました。今年も美味しい梅干しが食べられそうです。
みなさんありがとうございました。

