

# たべもの通信

平成25年7月  
発心保育園

ジメジメの毎日でしたが、雨が上がり今年初めての蝉の鳴き声を耳にしました。  
いよいよ夏本番！これから気温もぐんぐん上昇し、体力も消耗し、食欲も落ちて体調を壊してしまう時期です。まずは、食べることが大切です。  
給食もいろいろと工夫しています。お家でもちょっとひと工夫お願いします。



お散歩バッグは、次々収穫物でいっぱいになり、時々「バクリ」と口に放り込んで、喉を潤しています。これも畑に行く楽しみのひとつです。



マクワウリ



スイカ

## うらら農園の今...

なかなか実が大きくなり  
ない...と心配したけど  
あと少しで食べられそうです。



カボチャ

## 梅干し漬け(保存食)



あ〜ら不思議！石鹼を使うと  
赤い手が青色に変わりびっくり！

今年もひまわり組のみんなと一緒に  
梅干しを漬けることが出来ました。  
シソを1枚1枚ちぎりボールの中へ  
全部ちぎったら汁がでるまで手でもんで  
を何度も繰り返しました。  
紫に染まった手を見せっこして  
歓声をあげていました。



子ども達のシソもみのおかげで  
真っ赤に染まりました。



## 清涼飲料水に気をつけて！

子どもは、大人より多くの水分を必要とします。  
特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され水分補給が欠かせません。

### 甘い飲み物、糖分に気をつけて

糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達をさまたげる  
こととなります。

### 飲み物の上手な与え方

子どもに与える飲み物は、麦茶や水などの糖分のないものを中心にしましょう。