

食べもの通信

平成28年5月
発心保育園



天候の都合で延び延びになっていた夏野菜準備
7日にうら農園にきゅうり、なす、ピーマン、とまと・ゴーヤ・・・
たくさん夏野菜の苗を植えてきました。

夏野菜の準備完了！

苗一つひとつに「大きくなーれ、おいしくなーれ」と願いを込めて植えていきました。



はたけ
はたけ



スイカ・カボチャは、^{あんどん}行灯をたててしばらく育てます。

美味しく食べた菜花もおわり、みんなで引き抜き、かぼちや・スイカのわら替わりにするので乾燥中！

これから収穫までせつせと水運び。子ども達との大事な仕事となります。
美味しいものを育てて食べるまでにはとっても手がかかりますね。

よもぎ団子づくり

今年も子ども達とよもぎの新芽を集め「よもぎ団子」をつくりました。



よもぎをすり鉢で細かくすって団子の生地をつくり、みんなでせつせと丸めました。

釜揚げしたよもぎ団子は、とっても美味しくて大盛況でした。

気をつけよう！子どもと飲み物

これから段々と暑くなり汗をかく季節になり水分補給が必要となります。
子どもは、運動量が多く汗をかきやすいのでこまめに水分をとることが大切です。
冷たいものは体を冷やします。飲み物は、常温の水か麦茶が最適です。

水分補給のタイミング

起床時及び寝る前	お風呂に入る前・後	からだを動かす前・後

※この他にもこまめに水分補給することが大切です。

水分補給のポイント

★少量をこまめに

汗をかいた後、一度にたくさんの水分を補給すると体がだるくなってしまいます。飲む量はコップ一杯程度がよいです。

★清涼飲料水はNG

清涼飲料水は、たくさんの砂糖が含まれています。糖分の取り過ぎも問題ですが、血糖値が急に上がるので、空腹感を感じにくくなり、食欲がわかなくなります。