

梅雨があけると夏本番！トマト、きゅうり、なすびなど夏の日差しを浴びた夏野菜がおいしくなります。夏野菜は、この季節に必要なビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、体質を整えてくれるだけでなく、熱をとり冷やしてくれる働きもあります。夏野菜をたっぷり使って、暑い夏を乗り切りましょう。

小さいクラスのお楽しみ・・・

園舎の西側の畑にとうもろこし・きゅうり・枝豆・落花生がと園庭のフェンス下にさつま芋を植えています。

畑までなかなか行けない小さいクラスが成長を楽しみにしている小さな菜園です。

園舎西側の畑は今・・・



食べごろのきゅうりはすみれ・ちゅりっぷ組が収穫を担当。また、落花生も順調に成長しています。



部屋の前の花壇にスイカが・・・？どうやら子ども達が捨てたスイカの種が芽を出して少しずつ大きくなり実をつけたようです。現在5cm程、どこまで育ってくれるか楽しみです。

回りを花に囲まれ密かに成長しています。

子どもたちは、ばばあちゃんの絵本「すいかのたね」みたいだねと喜んでいきます。

フェンス側にさつま芋の苗を植えてみました。心配しましたが今のところ順調に大きくなっています。秋に大きなお芋が収穫できるといいなと思っています。



水分補給について

何を飲むの、食べるの？

売られている飲み物には、いろいろなものが添加されていて、子どもには好ましくないといわれています。しかし水分補給をしなければなりません。何を飲んだらよいのでしょうか。

水分補給、まずは食事から

水分補給は、飲料水からだけではありません。まず食事からとります。ご飯やおかずには、水分が含まれています。そして汁物をつつけて一緒にいただきましょう。汁物は、ご飯やおかずを消化するのに最適。また、適度な塩分を含んでいるので、体内の塩分濃度を一定に保ってくれる。汁物は最良の水分補給になります。

水や麦茶、番茶で補給を・・・

子どもは食事の汁物だけでなく、水分をさらに必要とします。その時は、水や麦茶、番茶のような味のないものを出しましょう。これらは、添加物も少ないので安心です。幼児期になると、のどの渇きにに応じて自分から水分の補給をできるようになるので、しっかりと食べることによって飲料水などの水分のとり過ぎになることを防ぎます。