



令和2年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

7月に入りました。ジメジメした季節があけるといよいよ夏本番です。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう！



～6月16日(火)お楽しみクッキング ピザトースト🍕～



ケチャップたっぷり美味しそう～！



真剣にトッピング中😊



ピザトースト作り🍕



大成功🎉！！



今年度始まってから最初のクッキング。おやつで人気のピザトースト作りに挑戦しました！！  
自分で作ったピザは美味しかったようで「いただきます」の挨拶をした瞬間、手に取って頬張る姿が見られました。「おうちでも作るね！」  
「次は〇〇入れてみようよ！」と給食中も会話が弾みました。2月のクッキングも楽しみですね😊

### 水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。

### 7月7日は七夕です🎋

願い事を書いた五色の短冊や飾り付けを、笹の葉につるし星に祈りをする習慣があります。給食では茹でた人参やスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾って天の川のように盛り付ける予定です♡

#### 《七夕お楽しみメニュー》

- 七夕カレー
- そうめんサラダ
- フルーチェ

## 6月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはあじさいゼリー&カエルクッキーでした🐸🍪  
爽やかな色合いのゼリーと可愛いクッキーでジメジメした梅雨も明るくなりそうです。子どもたちもとても喜んでいました♪  
7月は17日(金)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

