

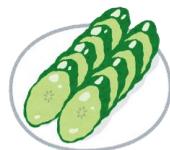
暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。急に熱くなるこの時期、更に新型コロナウィルス感染予防のためのマスク着用で、熱中症には特に注意が必要です。こまめな水分・ミネラル補給や、エアコンなどによる室温調整、涼しい服装などに心掛け、熱中症を予防しましょう。

☆ 美味しい夏野菜を食べましょう ☆

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。栄養たっぷりの夏野菜を、積極的に取り入れてみましょう！

《きゅうり》

利尿作用、体を冷やす、喉を潤す



《トマト》

脂肪の吸収を抑える、疲労回復、食欲増進



《スイカ》

利尿作用、むくみを取る、夏バテ解消



《とうもろこし》

便秘解消、疲労回復



☆ 給食のひととき ☆

★たんぼぼ組★

新しいお友だちが入園してきました。後期食を食べている子は、食べるのが大好き！人参のスティックがお気に入り、手で持ちながら満面の笑みで食べています。

★すみれ組★

ここ最近で、スプーンやフォークを使って食べるのがとても上手になってきました。おつゆのお椀も自分で持って、しっかりお口に運ぶことができています。

★ちゅーりっぷ組★

綺麗に食べ終わった食器を差し出して「おかわりちょうだい！」と、元気いっばいに声を掛けてくれます。毎日ほとんど全員お休みなく、暑さにも負けずにもりもり食べています。

★ばら組・ひまわり組・さくら組★

「これどうやって作ったの〜？」と、給食の作り方について興味を示してくれています。毎日の食器の配膳も、テキパキとこなしてくれていますよ。



6月の誕生日会メニューでは、おやつに『かえるの蒸しパン』を出しました。「かえるちゃん可愛い♡」と、とても喜んでいました。中にはカエルの歌を歌いながら食べている子もいました♪



