



お料理室だより



チャイルドハウスこども園

夏を元気に過ごそう！



いよいよ夏本番！園では、暑さにも負けない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。しかし気温が高い日が続くと食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりします。夏を元気に乗りこえるために、バランスの良い食事・十分な睡眠・こまめな水分補給を心がけましょう。

夏野菜で夏バテ予防！

夏野菜には・・・

- 💧 水分たっぷり
- 🍅 ビタミン・ミネラルが豊富
- 🥬 栄養をしっかり補給
- 🥵 体の熱をやさしく冷ます

夏野菜を食べることで、水分と栄養と一緒に補給でき、夏バテや熱中症の予防にも役立ちます。

トマト・きゅうり・なす・オクラ・とうもろこしなど、旬の野菜をぜひ食卓に取り入れてみてください♪



旬のオクラを食べよう

オクラのネバネバ成分には、お腹の調子を整える働きがあります。輪切りにするとお星さまのような形になり、見た目もかわいく、子どもたちにも人気の野菜です。さっとゆでてサラダやスープに入れてもおいしいですね♪



4歳「きらきらゼリー」

ゼリーの粉に熱湯を入れてまぜまぜ



「ブルブルしてる！」
「固まった😊」と
変化をのぞき込む
子どもたち♪

こまめな水分補給も忘れずに！

のどが渇く前に、少しずつ飲むことが熱中症予防につながります。

おすすめの飲み物

- ・麦茶
- ・水



5歳「ポテトサラダ&すまし汁」



おいしい～！



グループに分かれて作りました♪
食材の味がしっかりでていたり
塩味があったり…色々な味を
食べ比べて楽しめました😊

