



お料理室だより



バンビーノハウス保育園

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

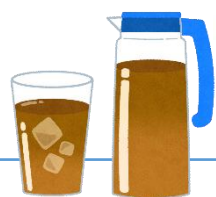
オクラのネバネバ成分には、お腹の調子を整える働きがあります。輪切りにするとお星さまのような形になり、見た目もかわいく、子どもたちにも人気の野菜です。さっとゆでてサラダやスープに入れてもおいしいですね♪

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



興味津々👀
カレーも完食
したね😊



夏野菜に触れよう

じゃがマヨおかか



おいしく
な一れ♪



食育・ミニクッキング

4日(火) 食育「とうもろこしに触れよう」

18日(火) 食育「スイカに触れよう」

25日(火) ミニクッキング👀

「キャベツおかか和え」