



# お料理室だよ!



スプリングハウス  
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、体が疲れやすくなります。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



## 【7月食育の様子】

食育「オクラに触れよう」



ミニクッキング「ポテトサラダ」



園庭で取れた  
トマトと  
塩もみしたきゅうりを  
食べました!!

