



# 食育だより

1年で1番暑い季節がやってきました。熱中症を予防するためにもこまめな水分補給を心掛けましょう。しかし水分補給は大切ですが冷たい飲み物の飲みすぎには注意して、十分な睡眠とバランスの摂れた食事を心掛け暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ◎夏野菜の収穫◎

うさぎ、こあら、ぱんだ・きりん組の夏野菜が大きく育ち収穫することができました。

うさぎ組  
プチトマト



こあら組  
ピーマン



たくさん採れたので  
みんなで持っていきました。



カレーライスに入れてもらいました。

ぱんだ  
きりん組  
きゅうり



大きいのが採れました。



すぐに切ってもらい食べました。

## ◎とうがんに触れました◎

夏ならではの野菜であるとうがんを持つと、どの子も「重たい」と言いながら持っていました。



## ◎とうもろこしの皮むき◎

うさぎ・ぱんだ組でとうもろこしの皮むきをしました。  
とうもろこしの甘皮を探し、一生懸命剥いていました。実が見えてくるととても嬉しそうでした。



## ★7月のお誕生会



焼きもろこしご飯ランチ



7月生まれのお友だち