



毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと食欲が落ち、冷たい飲み物や食べ物を摂りがちになりますが、摂りすぎないように注意して、バランスの摂れた食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

●海鮮バーベキュー(きりん組)●

7月18日(金)にきりん組が平こども園と一緒に海の合同勉強会で海鮮バーベキューをしました。



テラスで焼いているところを見学しました。



様々な海鮮を「おいしい」と嬉しそうに食べていました。



平こども園のお友達と一緒に食べました。



デザートのスイカも美味しくいただきました。

●とうもろこしの皮むき(うさぎ組)●

初めてとうもろこしの皮をむく子が多かったですが、とても興味津々に見つめながら、カいっばい皮をむくことができました。

黄色い実の部分が見えてくると、「とうもろこし見えた!」と大興奮な姿がとても可愛らしかったです。



●冬瓜を触ってみました(ひよこ組・いす組・うさぎ組)●



★7月のお誕生会★

こぎつねごはんプレート

7月生まれのお友達



●夏野菜を食べよう●

旬の野菜は1年を通して1番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素が詰まっています。夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。毎日の食事で栄養補給をしましょう。