



食育だより



令和7年度

7月号

立神海の風こども園

毎日暑い日が続き、夏の訪れを感じる今日この頃です。夕涼み会やプールに泥んこ遊びなど夏の楽しい遊びがたくさんあります。しかし、この暑さで食欲が低下してつい水分ばかりをとってしまい体力も低下してしまいます。しっかりとした食事と睡眠をとり、暑さに負けない身体作りをしましょう。食欲が落ちた時はニンニクや生姜などの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと食欲が増す効果があります。体の冷やしすぎや冷たい物の食べすぎは胃腸が弱る原因となるので気をつけましょう。

夏も規則正しい生活リズムを

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きく崩れたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活リズムを守りましょう。



七夕のそうめん



7月7日の七夕はそうめんの日でもあり、天の川に見立てたそうめんは行事食にもピッタリです。もともとは中国の索餅というお菓子が由来です。

6月のこども達の様子です



6月13日に、もりの風保育園のちはな先生に助っ人に来ていただき味噌づくりを行いました。子ども達に、蒸した大豆をつぶしてもらい麦麴と塩と混ぜ合わせてもらいました。「おいしくなあれ！」と掛け声をかけながら一生懸命もんだり混ぜたりしていました。出来上がった味噌は1カ月くらい寝かせたら完成します。楽しみです♪