



食育だより



令和7年度

8月号

立神海の風こども園

いよいよ夏本番。真夏の日差しがぎらぎらと照り付ける日が続いています。

熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるように心がけましょう。こども園でもキーパーに麦茶を準備しているので、空っぽになった水筒の中身を補充をしたり、未満児さん達の水分補給に活用しています。8月はすみれ組、ゆり組、きく組さんがカレークッキングを行います。エプロン、マスク、三角巾の準備と、爪切りをよろしくお願いします。

ピーマン、なす、トマトなどの夏野菜をたっぷり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう。



8月31日は「野菜の日」です



「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから8月31日は「野菜の日」として、1983年に制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。



夏のおやくそく

- 早寝早起き
- 朝ごはんを食べる
- 冷たい物を食べすぎない
- 水分をしっかりとろう



7月の食育活動の様子です

