

二 食育だより 8月



平成27年8月発行
勢理客保育園
浦添市勢理客 2-18-27
TEL: 877-3442
園長 比嘉 富子
担当: 年長

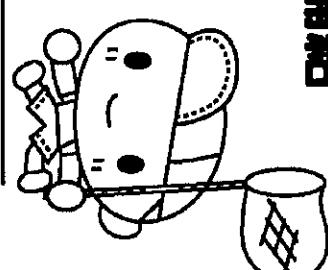
大豊作☆パッションフルーツ

今年はパッションフルーツが沢山収穫できました。各クラスの子ども達美味しい大きくなりました。美味しかった~！

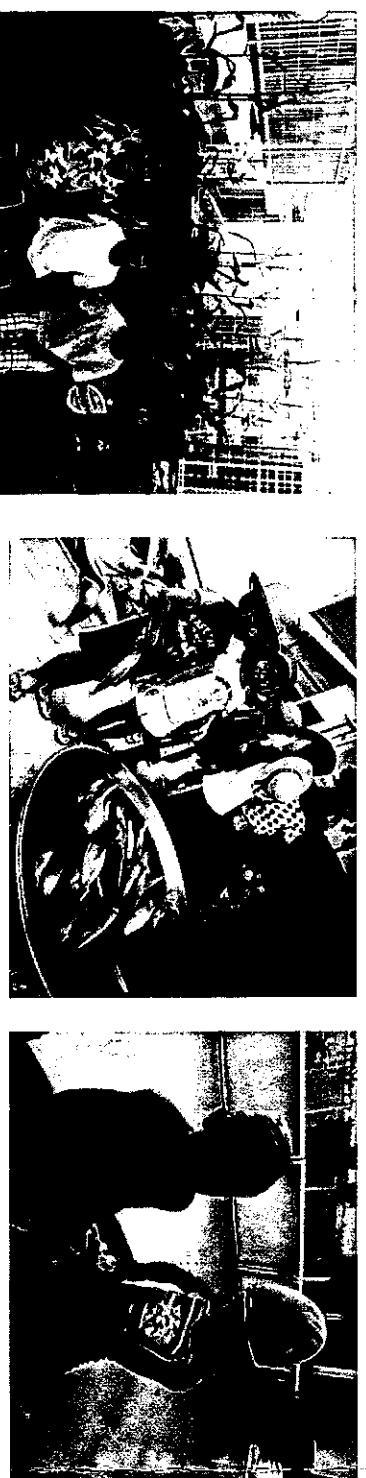


たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

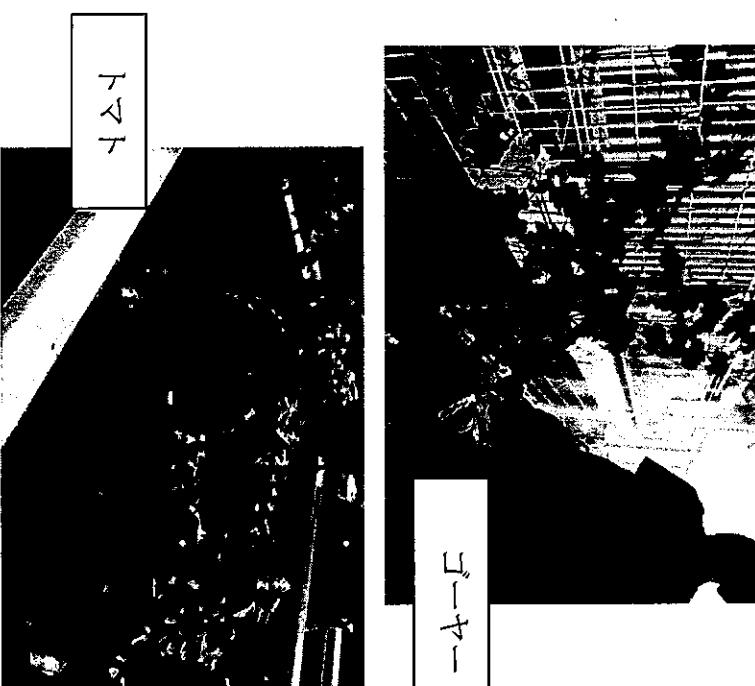
夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



とうもろこしの栽培に挑戦！！

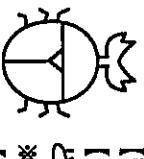


畑の野菜たち



保育園の屋上の畑でも、野菜を栽培しています。毎日の水やり、草取り頑張っています!!収穫した野菜、子ども達も「おいしい」と食べています。

おいしい夏野菜を
たくさん食べよう!



【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます!
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています!
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める
【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
【ズイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん!

嬉しいご報告☆夏休み中、卒園生のお母さん達の中には、学童に行ってもケイタリングを頼まずに保護者で当番を決め、子ども達の弁当を作っている方もいるそうです。卒園しても栄養満点手作り弁当を続けてくれている話を聞き嬉しくなりました。子ども達も、他のお母さんの作るお弁当は新鮮で「美味しいから今度同じの作って~」と好評だそうです。

