



7月給食だより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和7年7月号

暑い夏を元気に過ごそう！



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」が多く発生します。子ども達やお年寄り、体調の悪い人、太り気味な人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



とうもろこしの皮をむきました☆



おやつで使う『とうもろこし』の皮むきを、ふじ組・ゆり組のみんなにお手伝いしてもらいました。毎年お手伝いをしてもらっているのも、引っ張りむきむき、ササッと終わりました。保育園では蒸しておやつにしたので、甘さも増して美味しかったです。かぶりついて食べるのは大変だったようで、強い歯の大切さを感じました。

クッキング報告



6月18日(水)、ふじ組・ゆり組でよもぎホットケーキを作りました。よもぎをすり鉢ですって、卵を割って、生地を混ぜ混ぜ！お隣のお友達にすり鉢を支えてもらったり、みんなで協力して生地を完成させました。よもぎの香りを嗅いで、『いいにお～い！』 子ども達にも、よもぎの香りが心地よく感じることに驚きました。ホットプレートを使いこなして、楽しくおやつを作ってくれました。



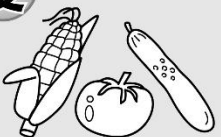
7月のクッキング

7月26日(土)



ふじ組のみ、
デイキャンプで、カレー作りを予定しています。爪切り、エプロン、三角巾、マスク、ピーラー(皮むき)の準備をお願い致します。おうちのひとと一緒にピーラーを使う練習もお願いします！

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！  量より質が大切です	テ つぶん(鉄分)不足に注意！  小松菜 海藻 アサリ レバー
し ょくよく(食欲)を増す工夫を！  香味野菜や酸味で食欲アップ	な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！  ビタミンB群を多く含みます	い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！  ジュース アイス とり過ぎ×