

認定こども園 藤枝橘幼稚園
 小規模保育所 Orange Egg
 令和3年6月29日

水遊び(プール)も始まり、元気に楽しむ子ども達の声が、園内に響いています。梅雨明けが待ち遠しく感じられます。暑い日が続くと体調を崩したり、食欲が落ちやすくなったりします。引き続き、規則正しい生活と十分な睡眠をとるようにしましょう。

夏の水分補給をしっかりとしよう!



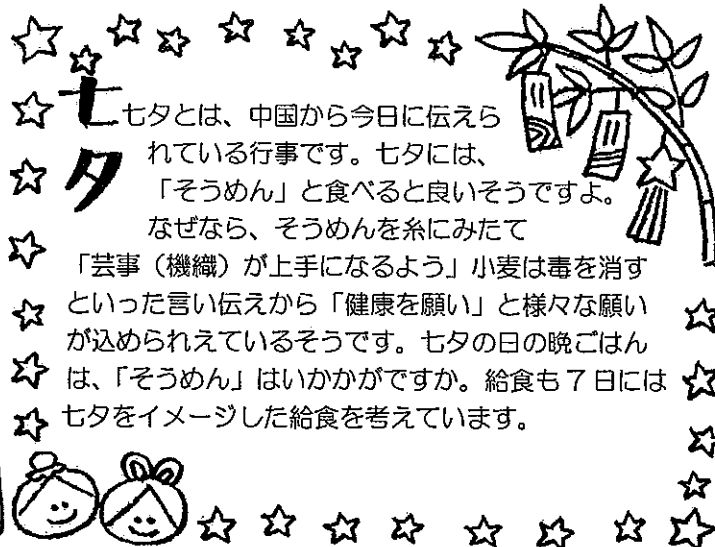
子どもは「水飲み動物」といわれる程「水」が必要です。人間の体重の70%は水分です。食事やおやつから摂る他に運動量に合わせて1日500~1000mlの水分が必要です。

□当たりもよく飲みやすい甘いジュースや炭酸飲料には糖分が多く含まれており、飲み過ぎるとかえって喉が渇く場合が多かったり、お腹がいっぱいになってしまったりします。それにむし歯の原因にもなります。水分補給には、水や麦茶が適しています。ご家庭でも、水・麦茶による水分補給をよろしくお願いします。(幼稚園のお友だちは、水筒のなかみは、水かお茶にしましょう)

おやつについて

乳幼児は、1日3度の食事では、取り切れない栄養やエネルギーを補給することを目的として、オレンジエッグでは、午前と午後の2回、幼稚園は、午後に1回(1号預かり2号保育時)、おやつを食べています。

子ども達に少しでも安心・安全なおやつを提供したいと考え、なるべく添加物の少ないおやつを選んでいきます。



♪今年、たくさんのじゃがいもを収穫することができました。幼稚園では、採りたてをふかして食べました。年少さんから年長さんまで、どの子も「おいしい～」と言っておかわりをたくさんしました。

7月9日には、年長児が収穫したじゃがいもを使って「カレー作り」を予定しています。カレー作りに向け、じゃがいも以外の具材にはどんなものがよいのか?など話し合いをしています。具材が決まったら、白藤の里に買い物に行きます。当日は、夏の野菜がたくさん入った栄養満点のカレーができることと思います。今から楽しみです。

◆こあら(オレンジエッグ・2歳児)さんを中心に幼稚園で収穫したじゃがいもを給食で使う際にはいつもきれいに洗って土を落としてくれます。自分の手よりもおおきなじゃがいもを大事そうに両手で持ってくしごし洗ってくれます。「だんしゃく」と「メークイーン」の2種類があるのですが、形の違いなどを感じている子もいるようです。

7月が旬の食べ物…なす、オクラ、きゅうり、冬瓜、ピーマン、パプリカ、さやいんげん、えだまめ、オオバ、桃、イチジク、メロン、アジ、イカ など