



2026年7月31日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
吉田香澄

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。夏バテに負けずしっかり食事をとり、夏の暑さを乗り切りましょう。



いってきます!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起き

たときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝ごはんをしっかりと食べましょう!



夏野菜に触れました!



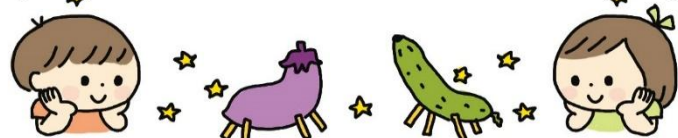
7月の食育では乳児クラスを中心にとうもろこしの皮むきを行いました。皮をめくるとピカピカのとうもろこしの粒が!子ども達は思わず笑顔になっていました。みんなで剥いたとうもろこしを昼食やおやつで提供すると嬉しかったようで、いつもよりよく食べてくれていました。

8月は夏野菜で野菜スタンプを行う予定です。たくさん夏野菜に触れましょうね!

幼児クラスが育てている野菜が少しずつ収穫の時期を迎えています。採れた野菜は調理し、給食やおやつタイミングで子どもたちに食べてもらっています。自分たちで毎日水やりをして、育てた野菜はいつもの野菜よりおいしく感じるようでとてもよく食べていましたよ!

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



とうもろこしごはん

作り方

材料(幼児1人前)

- とうもろこし...15g ①米を研ぎ、炊飯器に水とともに入れ浸水を10分程する。
米...50g とうもろこしは芯から削いでほくしておく。
水...60g ②塩を加え混ぜ、上にとうもろこしを乗せ炊飯する。
塩...0.1g ③炊きあがりに青のりとバターを加え、軽く混ぜたら出来上がり。

とうもろこしの芯も入れて炊くと香りが出て美味しいです!

