

給食だよ!



睦保育園 2024. 6. 25

雨が大地を潤して緑がイキイキしています。
プランターのピーマンがすくすく育ち、ばら組のみんなでピーマン3個収穫しました。
お昼の給食で炒めて出すと「食べたよ～」と元気に教えてくれました。
自分で収穫したのは特別の味がしたようです。



こんなにたくさんのお砂糖が入っています。



上手な飲み物の与え方...

- ◎ のどが渇く時は甘くない麦茶を飲みましょう。
(虫歯や肥満の予防になります)
- ◎ ジュースには糖分が多く入っています (上記参照)
食事にも影響しますので注意しましょう!!
飲む時は...→コップに取り分けて飲みましょう。
- ◎ お出かけの時はマイボトルを準備して、こまめに水分補給をしましょう。

夏が旬の食材には体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏が旬の食べ物

梅シロップと梅干しを作るので、梅を砂糖と塩にそれぞれ漬けました。



みんなで梅しごと

夏バテ防止の為、睦保育園では毎年梅シロップを作って飲んでいきます。元気にこの夏も過ごせるようにみんなで梅もぎや梅洗いを手伝ってくれました。



梅を枝から取り外します。

いつできる?? いつ飲める?

梅ジュースは1か月後の7月中旬に完成予定です。それまでの間は去年作って寝かせておいた梅ジュースを使用します。

梅干しで...
疲労回復!!
食欲増進!!
熱中症対策!!



ジャブジャブ水できれいに洗います。