



もぐもぐだより 7月  
調理員 山田 箕輪(記) R4.7.28

梅雨が明けジリジリとした暑～い夏がやってきました！子ども達は暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます。この時期は食欲低下や脱水症状になりやすいので栄養面にも気を付けて乗り切りましょう😊

### 〈とうもろこしの皮むき・枝豆のさやだし〉

つばめ・ひばり組がとうもろこしの皮剥き、あひる組が枝豆のさやだしに挑戦しました！皮付きのとうもろこしは見慣れない子ども達もいましたが、一枚一枚剥がしていくと甘い香りがして黄色いとうもろこしができて喜び姿にほっこりしました😊



つやつや～



あま～い

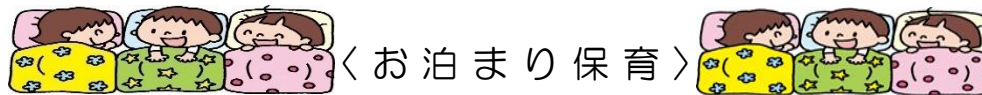
芯付きのとうもろこしを回しながら上手に食べる子、苦戦する子。どの子も笑顔でした！！  
あひる組の枝豆のさやだしでは、勢いよく飛び出す豆にびっくりしながらも一生懸命楽しんでやってくれました。



もっとやる～



いっぱいだ～



### 〈お泊まり保育〉

22日につばめ組が園庭でBBQの雰囲気を楽しみながら夕食のキーマカレー・ハッセルバックポテト・ベーコン巻・カクテルゼリージュース作りに挑戦しました！野菜切りでは「猫の手だよね!」「もっとやりたい!」とやる気満々。みんなで作ったごはんはとっても美味しかったね😊



お米から白いの  
がでた～



真剣なまなざし!!



全部たべるよ～



### 〈夏に適した飲み物とその特徴〉

麦茶・・・ミネラルを含み糖質がない為、多少の発汗時の熱中症予防として普段飲む飲料に適しています

水・・・ミネラルを含まない為、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

#### スポーツ飲料

ミネラルを多く含む為、発汗時に向いています。ですが糖質が多いので飲み過ぎは注意です。

#### 経口補水液

体に直ぐに吸収されやすい為、大量の発汗時や脱水症が見られる場合には適しています。

