



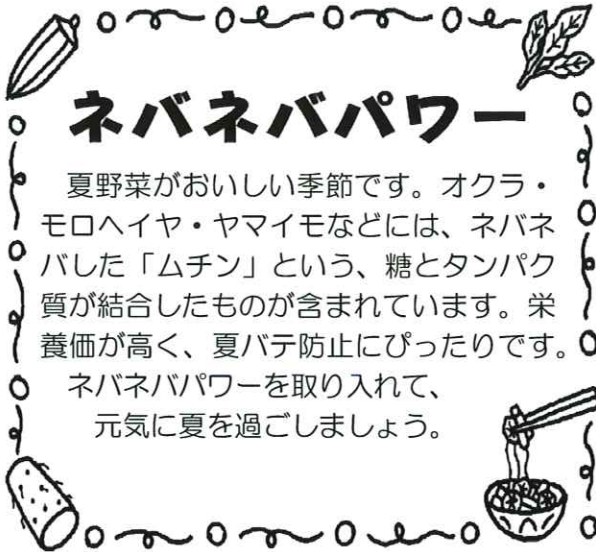
令和6年7月
認定こども園
函館石川保育園

園庭に飢えてあるラベンダーの花がきれいに咲いています。小さくてかわいいラベンダーの花が気になる様子の子どもたち。外遊びのたびに、「いい匂いだね」とクンクン。先日、ひまわりさんは、ラベンダーを摘んで香りを楽しんでいました。

暑い夏がそこまで来ています。夏ならではの体験や食事を楽しんでいきたいですね。

ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



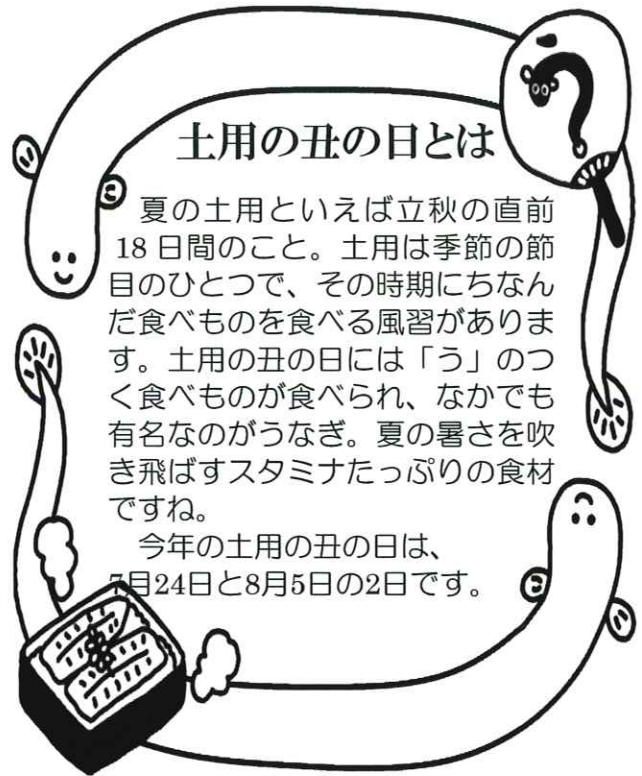
ひまわりさんが自分たちで育てている「スティックセニョール」を収穫して食べました。自分たちでお世話をした野菜を食べることは、嬉しいこと。普段緑色の野菜が苦手なお友だちも、「山盛り食べたい!」と言っていたそうですよ。野菜の収穫を楽しみにしている子どもたちです。



土用の丑の日とは

夏の土用といえば立秋の直前18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎ。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材ですね。

今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日の2日です。



冷たいものとりすぎに注意



夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものを取りすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎに注意しましょう。

冷たいものとりすぎに注意しましょう。