



令和7年7月
認定こども園
函館石川保育園

本格的な夏に近づくこの時期は、暑かったり雨の日が続いたり、体調を崩しやすくなります。元気に夏を乗り切るには、こまめな水分補給、規則正しい食生活、十分な睡眠、を心がけていきましょう。

積極的にとりたい食べ物

夏バテによる食欲の低下。冷たい物やさっぱりした物を取り過ぎると、胃腸の働きを悪化させ栄養不足で逆効果になることもあるので要注意です。ときには温かい食べ物で免疫力や代謝アップをはかりましょう。ウナギやカレーで夏バテ知らず！！

野菜が苦手な子

「うちの子、野菜が苦手で…」という相談を受けますが、夏は野菜のうまみや味が濃くなり、とてもおいしくなる時期です。冷たく冷やした野菜スティックがおすすめ。ディップをアレンジして色とりどりの野菜をおやつ代わりに。

その他、すり下ろしたり、つぶしたりしてゼリーにすると、色もきれいで食べやすいですよ。

冷たいアイスに気を付けて

暑い日に、ついついほしくなる冷たいアイス。適量のおやつとしてはよいのですが、食べ過ぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。内臓機能を低下させ、胃腸の働きが悪くなり、下痢から脱水症状になることも。特に、小さいお子様への与え方には気を付けましょう。

野菜の収穫

春に植えた野菜が少しずつ大きくなってきています。トマトは実をつけており、赤くなるのをまだかまだかと待っています。

種で植えたきゅうり、にんじん、大根も大きくなってきましたよ。レタスはもう食べごろかな？

子どもたちは水やりをしながら日々野菜の生長を楽しみにしています。食べごろになりましたら、こどもたちと収穫をして、おいしく頂きたいと思います。