

# えんだより 8月号

令和5年(2023年)

8月1日

港区立芝保育園

TEL 3455-4669

暑い日が続いていますね・・・。

夏野菜は暑さが与える身体への負担を和らげてくれます。ぜひ、上手く旬の夏野菜を取り入れて暑さを乗り切りましょう☆

保育園では幼児クラスが栽培している野菜が大きく育ち、各クラス収穫し食べています。

## きゅうり

食べると「カリカリ!」「ポリポリ」いい音がする♪と好きなお子さんが多い夏野菜のきゅうり。たっぷり汗をかいた後、熱中症気味で食欲がわかないときは・・・

きゅうりに少量の味噌を付けて食べることがおすすめです!味噌の効果で、汗によって塩分が急激に失われたことによる体のダルさを緩和します。夏バテの原因の一つと言われるカリウム不足をきゅうりが補い、味噌には疲れを取るアミノ酸やビタミンB1が含まれているので、食欲や体力の回復にもつながります。



## なす

“なす”は、体の熱を取るといわれています。夏の暑さで何となくこもっている体の熱を取る効果があります。

保育園では栽培中に花が咲くと「なすって、お花も紫色だ!」「えっ!?じゃあ、ピーマンは?」「まさか!緑色??」とかわいらしい会話も聞こえてきました。



## ピーマン

「ごめんね～ピーマン♪」と歌があるように苦手なお子さんも多いピーマン。「にがい」「ににおいが・・・」と訴えるのは自然な反応です。

モリモリは食べられなくても「きれいな緑色だね」「輪切りにするとお花みたいだね」と知らせたり、まずは興味が持てるといいですね。

ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、炒めても壊れにくいといわれています。肉と炒めて食べるのがおすすめです!

今月の“保育園で遊ぼう”はお休みです。

来月の“保育園で遊ぼう”は9月6日(水)・13日(水)です。 10:00~11:00  
ぜひ遊びに来てください♪

- ・今年度の保育園で遊ぼうの活動は【園庭遊び】になります。親子で一緒に園庭での遊びを楽しみます。
- ・子育てなどの相談などに、保育士や看護師がお応えいたします。
- ・予約制になります。下記電話番号にてお申し込みください。

※受付電話番号:03-3455-5039 (月~金曜日の9:00~17:00)です。

※感染症対策により予定が変更になることがあります。予めご了承ください。