



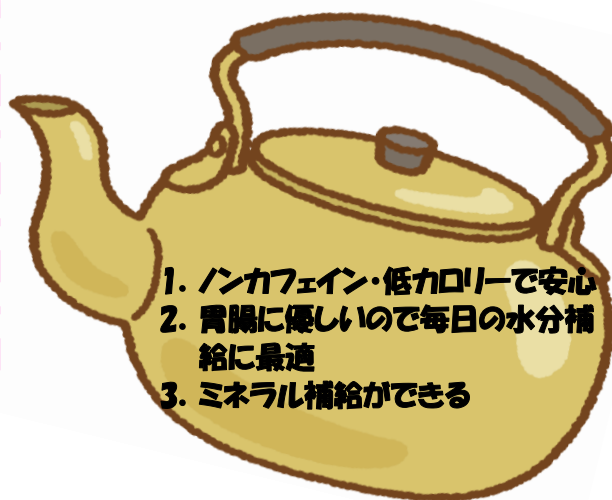
令和8年8月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

毎日本当に暑い日が続いていますね。暑さのせいで食欲が落ちやすくなる時期ですが、こまめな水分補給と旬の食材を使った給食をしっかりと食べて、暑い夏も元気いっぱいに過ごしましょう!!
夏ならではのやつも登場しますよ。お楽しみに♪



保育園では1年を通して毎日、水分補給として麦茶を提供しています。特に夏場は汗などで出てしまう水分を補うため、こまめにお茶タイムを設けています。麦茶は大麦を原料としているため、ノンカフェインなので就寝前や子どもの飲み物としても安心です。また、麦茶にはカリウムなどのミネラルが含まれているため、手軽にミネラル補給ができるのも嬉しいですね。

🍴🍴 イイネ!! 麦茶のメソッド 1・2 🍴🍴



1. ノンカフェイン・低カロリーで安心
2. 胃腸に優しいので毎日の水分補給に最適
3. ミネラル補給ができる



～●野菜を洗う・剥く・種取り●～



7月2日「トマトを洗う・たまねぎの皮を剥く・ピーマンの種を取る」食育活動を行いました。

はじめに給食の先生の手作り紙芝居で皮の剥き方、種の取り方、洗い方など活動に大切な話を聞きました。楽しみで待ちきれない様子でどの子も笑顔でお話を聞いていました。紙芝居の後はいよいよ食育活動スタート!!うさぎ組は1枚ずつ慎重に皮を剥き、あひる組は指先を使って小さなピーマンの種を取り、ひよこ組は水に浮かぶトマトを触ってその感触をおもいきり楽しんでいました。トマト・ピーマン・たまねぎは午後のおやつに『ピザトースト』として登場!「たまねぎ、剥いたなあ」「これピーマン?」などお話が盛り上がっていました。もちろん全員完食!!たくさんの笑顔があふれるおやつタイムでした♡

