

8月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ 令和5年8月1日発行 No.16



お盆は、帰省をするご家族も多い事と思います。日本の伝統行事に触れるよい機会です。お盆飾りや迎え火、送り火、お墓参りなど、改めてその意味を考えながら、伝えていきましょう。



お盆には精進料理を！

お盆には、肉や魚を避け、野菜や、穀類、山菜、豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

暑いとつい手が出てしまう、冷たい物の取り過ぎはお腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれ、食欲不振や情緒が不安定になる原因にもなるので、注意をしましょう。



体を冷やしてくれる食べ物

きゅうり・トマト・なす・レタス・枝豆・スイカ・
冬瓜・あんず・かんぱち・とびうお・はも

体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

◆ 7月の食育集会 ◆

◎今回は、子どもたちが野菜について考えたり、興味を持てるように『野菜が浮く？沈む？』という実験をしました。実験を何回か行っているうちに、『浮く、沈む』の意味を理解してきたようで、保育者の問いかけに対して見えないモノを“予想”しながら答えていました。

◎プランターの野菜を収穫してみんなで食べました！獲れた野菜は格別で、ちょっぴり苦手でもニコニコで食べていたので、苦手だなと思う野菜を、一緒に育てることで苦手克服ができるかもしれませんね！

