8月の食育だより

みどりこども園　2026.7

毎日とても暑い日が続いていますね。たくさん汗をかく季節ですが、私たちの身体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人に比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。食欲の低下は体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けず、元気いっぱい遊びましょう。

7月3日(金)と9日(木)に赤組・黄組・青組さんが“とうもろこしの皮むき”のお手伝いをしてくれました。みんなで皮を一枚一枚丁寧にむいて、給食室に届けてくれ、その日の給食で蒸したとうもろこしをいただきました。とても甘く、子どもたちはみんな笑顔に☺みどりこども園では今後もさまざまな食材に触れる体験を通して、食べることへの興味や楽しさを育くんでいきたいと思います。

とうもろこしクイズ

Q. とうもろこし1本には、粒が何個くらいついているでしょう?

① 約200粒
② 約400粒
③ 約600粒

答え:③約600粒
粒はきれいに並んでいて、列の数は偶数になっているんですよ!

おねがい

お盆の間(8日～15日)はお弁当日になっています。
よろしくお願いします。