

# Gen Kids



令和3年8月号 さくらぎ保育園

暑い夏がやって来ましたね。夏野菜やひんやり冷たい食べ物がおいしい季節です。クラスで育てた畑やプランターの野菜も収穫の時期を迎えています。子どもたちは採れたての野菜を嬉しそうに給食室へ持って来てくれます。

熱中症や脱水にも気を付けたい時期です。バランスの良い食事や休養、睡眠を心がけて暑い夏を乗り切りましょう。

## 冷たいものの食べすぎにご注意

この時期の冷たい食べ物や飲み物は美味しいですね。

冷たいものの摂りすぎは内臓が冷えて消化不良や食欲不振、甘いジュースは糖分の摂りすぎに繋がってしまいます。バランスよく楽しみましょう。



### 畑の様子

日差しをたっぷり浴びた畑の野菜。たくさん収穫できました！



#### なす

カレーやミートソース、揚げ浸しにして食べました。



#### きゅうり

しょうゆとかつお節、中華和え塩と砂糖で浅漬けと食べ方色々！プランターでも育てています。



#### とうもろこし

甘くて大人気でした！



#### トマト・パプリカ

真っ赤に成長中です。

