



令和4年7月1日  
井堀保育園

太陽が顔を出す時間が長くなり、夏本番と言う事で、毎日暑い日が続いています。熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退するなど、体調不良に陥りやすい時期でもあります。室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、子ども達と楽しい夏を過ごしましょう。



## 手洗いのポイント

食事前の手洗いは、衛生のためですが、子ども達にとっては「これから食事ですよ」という合図にもなります。保育園では、ばら・すみれ・さくら組が、正しい手洗いを知っておくために手洗い集会を計画しています。ご家庭でも、子ども達と一緒に手洗いをしてください。

- ① 流水で手をぬらす
- ② 石鹸をつける
- ③ 手の甲を伸ばすようにこする
- ④ 指先、爪の間を念入りにこする
- ⑤ 指の間を洗う
- ⑥ 親指と手の平をねじり洗いする
- ⑦ 手首も忘れずに洗う



※子ども達が、楽しんで実践できるように、歌を歌ったり、好きな香りの石鹸を用意したりするなどの工夫をして、習慣化するようにしましょう。

## おすすめ食材 (トマト)



トマトには、血糖値を下げる働きや、美白効果のあるリコピンやβカロテンが多く、熱にも強いので、加熱しても栄養素は失われません。

オリーブオイルと一緒に食べるとβカロテンの吸収がアップし、加熱するとうまみ成分が増加するので、スープなどがおすすめです。

さくら組の子ども達が育てているミニトマトは、食べ過ぎないように、1日5粒位を目安に採りましょう。



☆食中毒に気を付けましょう。



子ども達が  
皮むきした  
トウモロコシは  
5日と22日に  
おやつで食べます。