



令和4年 8月1日  
なかよし乳児保育園

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。



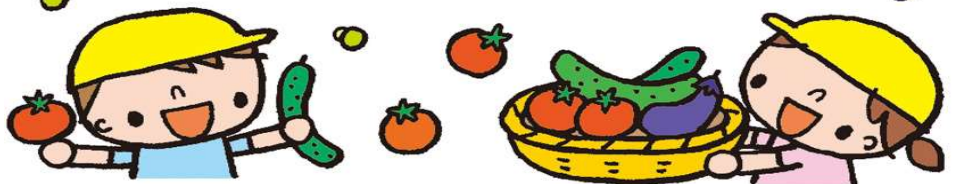
## 野菜の日



8月31日8(や)3(さ)1(い)の日。  
トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にピッタリです。

園で収穫した、トマトを湯むきして、提供すると、一番に食べる姿が見られました。

ご家庭でも、夏野菜を使った料理で、体の中からクールダウンしてみましょ。



## とうもろこしに触れてみよう!

あひる組が、とうもろこしに触れる体験をしました。子どもたちは、興味を示し、持ったり・匂いをかいだりしたりしてとうもろこしに触れました。

おやつの時間、部屋をのぞいて見ると、満面の笑みで蒸しとうもろこしを食べている姿が見られました。

今後も、色んな食材に触れる機会をもちたいと思います。

## 旬の食材 ナス

ナスもキュウリと同様に、こもった熱をとる働きがあると言われています。

また、ナスは油との相性が抜群で、紫色をきれいに保ち、油を吸っても脂っこくありません。強火で短時間の過熱の方が、甘みも残り、色あせも少なくなります。

