



令和7年 8月1日発行  
おとぎ保育園  
栄養士 由井

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、朝、昼、夕の食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



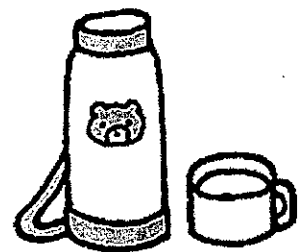
## 水分補給

私たちの体の60~70%は水分です。

体重の2%の水が失われると熱中症等の危険が高まります。

水分補給は、喉の渇きを感じる前に適量を飲むことが大切です。

時間を決めて少しずつ、糖質やカフェインを含まない麦茶などを飲むのがおすすめです。



## 冷たいものは 食べすぎないように

暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たいものはとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎると、内臓が冷え、内臓がうまく機能なくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たい物の食べすぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。

## 8月の食育

### オリジナルフルーツポンチ作り

8月6日(水)にきんたろう、かぐやひめ、ももたろう組で午後おやつ時間にフルーツポンチ作りをします☆

夏らしいおやつをクラスのお友達と楽しく作り美味しく食べたいと思います😊

## とうもろこしの豆知識

### ○ひげの本数と粒の数は同じ

とうもろこしのひげの正体は、トウモロコシのめしべです。

一つの粒から1本ずつ伸びているので、粒の数とひげの本数は同じ、ということになります。

### ○粒は必ず偶数。列も必ず偶数

粒の数も、列の数も、どちらも偶数。普段なにげなく食べていたトウモロコシですが、そんな秘密があったとは驚きですね。

